



Unaformec
261, rue de Paris
93556 Montreuil-cedex
Tél 01 43 63 80 00
Fax 01 43 63 68 11
Internet www.unaformec.org

N° 229 – 24 mars 2003

AGORA formation XXIII : J - 7

Le journal faxé de l'Unaformec

Vous pouvez désormais consulter ce journal au format acrobat reader (en pdf) sur notre site, à l'adresse suivante : www.unaformec.org

EDITO

Le dossier coordonné pour *Le Nouvel Observateur* par Anne Fohr¹ tente une approche exhaustive du phénomène anxieux. La journaliste affirme qu'il s'agit du mal de l'époque, au même titre que le stress ou la dépression. Les écrivains, cinéastes, psychiatres interrogés le confirment. Tous soulignent l'importance créatrice de l'anxiété dans la vie courante. L'absence d'anxiété ne serait-elle que la caractéristique de « l'imbécile heureux » ? L'anxiété n'est un problème qu'à forte dose : 4 à 8% de personnes semblent atteintes de troubles graves, et peut être 15% n'en parlent pas. Le niveau moyen d'anxiété aurait doublé en 40 ans. S'agirait-il de la simple expression d'un mal de vivre ambiant ?

VAINCRE L'ANXIÉTÉ...

Naît-on anxieux ? Le devient-on à la suite d'un événement traumatisant ? Doit-on accuser la société ? De quels moyens dispose t-on pour combattre l'anxiété ? Les journalistes ont mené l'enquête... pour constater que l'anxiété fait partie de la nature humaine.

Il n'y a pas d'âge pour être anxieux, et ce n'est pas l'apanage d'un contexte de vie particulier. A. Fohr décrit les multiples symptômes de ses contemporains. L'actrice et cinéaste V. Bruni-Tedeschi, les écrivains A. Finkielkraut et P. Delerm disent leur grande chance d'être anxieux... donc créatifs, même s'ils « *aimeraient que de temps en temps, l'anxiété prenne des vacances* » ! C. Koupernik rappelle que le fœtus peut avoir un rictus de malaise à l'échographie, et qu'il n'y a pas d'âge pour être anxieux. La recherche chez l'animal semble montrer qu'une enfance choyée et des parents prospères évite l'anxiété de l'adulte. Le moins que l'on puisse dire est que l'anxiété humaine est un phénomène beaucoup plus compliqué !

La société pousse à la médicalisation et à la prise en charge des individus. La dépression, le stress, et l'anxiété figurent maintenant sur les « tableaux de bord » du monde de l'entreprise. Des associations de malades se forment, à l'image de *Mediagora*, créée en 1998, présente comme d'autres sur le Net pour informer, conseiller, ou parfois... vendre. Les journalistes de *l'Obs* insistent sur le nombre croissant de publications, enquêtes, et émissions consacrés à l'anxiété. De multiples ouvrages dénoncent le stress chronique qui serait omniprésent chez les enfants et responsable de pathologies anxieuses chez plus de 5% d'entre eux selon une récente enquête de l'inserm...

Dans la jungle des traitements de l'anxiété, la chimie ne suffit pas... L'interview d'E. Zarifian relativise l'impression globale d'un phénomène détruisant insidieusement toute possibilité d'équilibre dans notre société (trop privilégiée ?). Le psychiatre s'élève contre toute approche univoque de l'anxiété. Il rappelle qu'on peut l'aménager et la maîtriser, sans jamais oublier que « *la vie s'accompagne d'une angoisse fondamentale dès que l'on prend conscience que l'on est mortel* ». Les médicaments ou les thérapies psychocomportementales peuvent aider à passer un cap difficile. Le plus efficace reste l'échange entre deux personnes, l'une qui attend un soin, l'autre qui le donne. E. Zarifian rappelle que c'est le médecin généraliste qui est le mieux placé pour cela, et d'ailleurs prend en charge 9 anxieux sur 10...

J.P. VALLEE

¹Fohr A, Lemonnier M, Veunac C. Vaincre l'anxiété. *Le Nouvel Observateur* 2003; 1998 : 12-23.