

« Les gens parlent de "crise de panique" très facilement ici à Los Angeles, mais je ne pense pas que la plupart d'entre eux savent de quoi il retourne. La respiration devient laborieuse. Vous êtes en train de mourir. Vous allez mourir. C'est terrifiant. Et, quand la crise est passée, la dépression persiste. » (Sarah Silverman, humoriste, 2015).

L'anxiété est « une réaction naturelle à la perception d'une menace et se manifeste sur les plans cognitif (pensées qui se bousculent), physiologique (activation du système nerveux autonome) et comportemental (fuite) ». Les personnes « souffrant de troubles anxieux sont souvent victimes de fausses alertes, qui entraînent une lourde souffrance et un handicap fonctionnel ». (Blakey & Abramowitz, 2016).

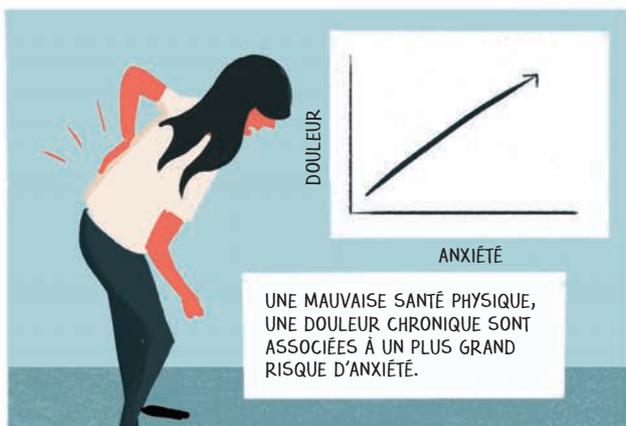
DIFFICILE DE SAVOIR POURQUOI CERTAINES PERSONNES ÉPROUVENT DE L'ANXIÉTÉ ET D'AUTRES PAS, MAIS VOICI DIFFÉRENTES CAUSES POSSIBLES QUI ONT ÉTÉ IDENTIFIÉES PAR LES CHERCHEURS.



DE MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES PEUVENT DÉCLENCHER DES SYMPTÔMES D'ANXIÉTÉ.



LA CAFÉINE ET LE SUCRE SONT DE PUISSANTS EXCITANTS. VOYEZ VOTRE ÉTAT QUAND VOUS ENCHAÎNEZ TROP DE CAFÉS OU VOTRE NERVOUSITÉ APRÈS UNE OVERDOSE DE SUCRE.



UNE MAUVAISE SANTÉ PHYSIQUE, UNE DOULEUR CHRONIQUE SONT ASSOCIÉES À UN PLUS GRAND RISQUE D'ANXIÉTÉ.



NE TOMBEZ PAS DANS LE PIÈGE QUI CONSISTE À PENSER QUE L'ANXIÉTÉ EST SIMPLEMENT DANS VOTRE TÊTE.



DES ÉTUDES SUGGÈRENT QUE CERTAINES PERSONNES POURRAIENT AVOIR HÉRITÉ D'UNE TENDANCE GÉNÉTIQUE À ÊTRE PLUS ANXIEUSES QUE D'AUTRES.

Cette partie sur les causes de l'anxiété s'appuie fortement sur la brochure gratuite sur l'anxiété et les crises de panique produite par Mind. J'ai travaillé pour Mind à Londres pendant huit ans. C'est une association britannique remarquable qui offre toujours des conseils et des services intelligents et adaptés au cas par cas aux personnes souffrant de troubles mentaux ([www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)).

« Les troubles anxieux semblent être causés par une interaction de facteurs biopsychosociaux, notamment une fragilité génétique, qui interagit avec des situations, du stress ou un traumatisme pour produire des syndromes cliniquement significatifs. » (Bhatt, 2017). La santé dépend toujours d'une interaction entre biologie, psychologie et société (Moseley & Butler, 2017).

TOUTES LES FORMES DE STRESS, QUELLES QU'EN SOIENT LES SOURCES, SONT LIÉES À UNE PLUS GRANDE ANXIÉTÉ.

LA PRESSION À LA MAISON...

... AU TRAVAIL...

... DANS LES ÉTUDES...

... ET DANS LES CERCLES SOCIAUX PEUVENT DÉCLENCHER DE L'ANXIÉTÉ.

ÊTRE ÉPUIsé OU BIEN ÊTRE PRÉOCCUPÉ PAR DES PROBLÈMES D'ARGENT PEUT NOUS FAIRE PASSER EN MODE SURVIE.

LES EXPÉRIENCES NÉGATIVES PENDANT L'ENFANCE SONT UNE CAUSE IMPORTANTE D'ANXIÉTÉ. L'ÉTUDE ACE (*ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES*), DÉMARRÉE EN 1998, EST UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE QUI A FAIT DATE ET QUI ÉVALUE L'IMPACT DES TRAUMATISMES DE L'ENFANCE.

VOUS POUVEZ CALCULER VOTRE SCORE ACE À PARTIR D'UNE LISTE DE 10 ÉVÉNEMENTS, TELS QUE LES MAUVAIS TRAITEMENTS, LA NÉGLIGENCE, AVOIR GRANDI DANS UNE FAMILLE TOUCHÉE PAR L'ALCOOLISME, LA MALADIE MENTALE OU LA PERTE D'UN PARENT.

PLUS VOTRE SCORE EST ÉLEVÉ, PLUS GRAND EST LE RISQUE QUE VOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE EN PÂTISSSE.

« Il y a 10 types de traumatismes de l'enfance mesurés par l'étude ACE... Chaque type de traumatisme compte pour un point. Donc, une personne qui a subi une maltraitance physique, qui a eu un parent alcoolique et une mère battue aura un score ACE de trois points. » (tiré du remarquable site [www.acestoohigh.com](http://www.acestoohigh.com)).

« Une personne sur 8 obtient un score supérieur ou égal à 4... Pour une personne présentant un score ACE supérieur ou égal à 4, le risque relatif de bronchopneumopathie chronique obstructive est deux fois et demie supérieur à celui d'une personne ayant un score ACE égal à 0... Pour la dépression, c'est quatre fois et demie. » (Dr Burke Harris, 2014).

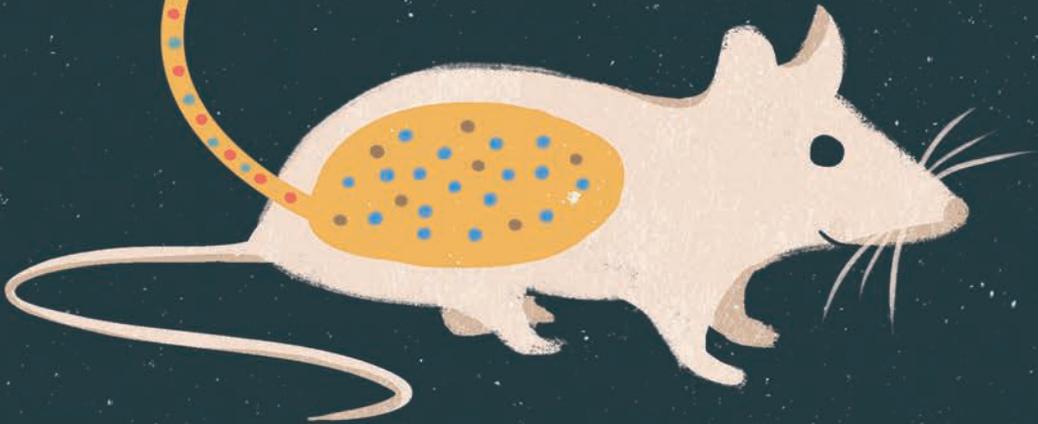
ALERTE AUX CROTTES DE SOURIS ! VOICI UNE EXPÉRIENCE ÉDIFIANTE QUI NOUS MONTRE COMBIEN NOUS AVONS À APPRENDRE DE L'INTERACTION ENTRE CORPS ET ESPRIT.

UNE SOURIS ANXIEUSE EST RENDUE PLUS SÛRE D'ELLE EN RECEVANT LE MICROBIOTE FÉCAL D'UNE AUTRE SOURIS PLUS CONFIANTE. EH OUI, ON PEUT RÉALISER UNE TRANSPLANTATION DE MICROBIOTE FÉCAL !



EN CLAIR : LES BACTÉRIES INTESTINALES TRANSPLANTÉES À PARTIR DES EXCRÈMENTS D'UNE SOURIS CONFIANTE ONT ENGENDRÉ DES SIGNAUX QUI ONT AIDÉ LA SOURIS ANXIEUSE À SE DÉTENDRE.

VOICI UNE PREUVE PATENTE QUE LES BACTÉRIES INTESTINALES PARLENT AU CERVEAU.



LA PHYSIOLOGIE PEUT PRÉSIDER À LA PSYCHOLOGIE.

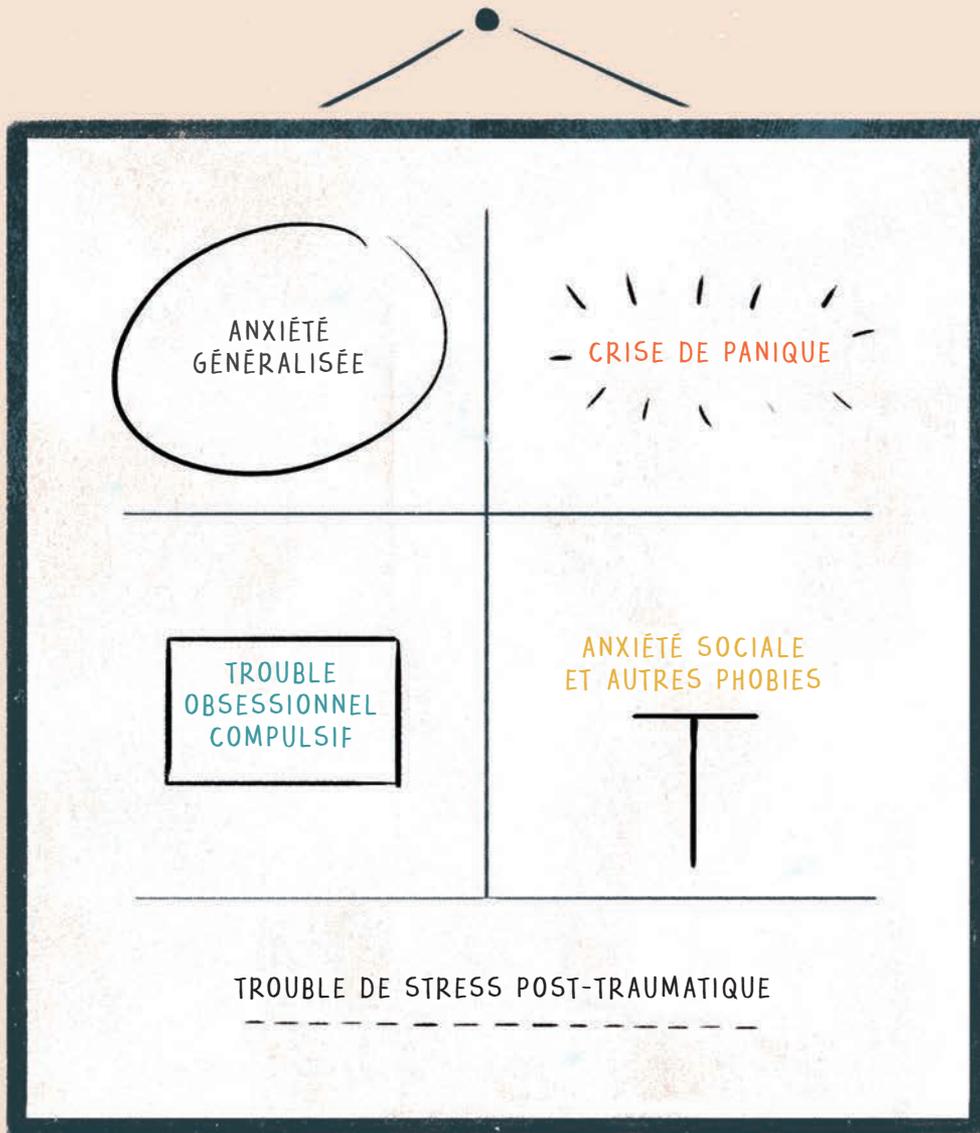
SOUVENEZ-VOUS, CE NE SONT PAS SEULEMENT LES TRIPES QUI COMMUNIQUENT AVEC LE CERVEAU. LES SYSTÈMES IMMUNITAIRE ET HORMONAL, LE CŒUR ET LES ORGANES, LES MUSCLES ET LES TISSUS, TOUS COMMUNIQUENT.

Il y a de plus en plus de preuves chez les hommes et chez les souris que « le microbiome intestinal influence le cerveau et le comportement », c'est-à-dire qu'il existe un « axe du microbiome intestinal vers le cerveau » (Collins *et al.*, 2013). « La communication entre intestins et cerveau » permet donc de relier « les troubles anxieux et... les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. » (Neufeld *et al.*, 2011, Temperton 2015).

« Parmi les problèmes médicaux et les problèmes de santé publique les plus dévastateurs de notre temps — dépression, addiction à des substances et douleur incurable —, une bonne partie est centrée sur des pathologies des émotions. » (Damasio *et al.*, 2013). Bonne nouvelle : Craig (2014) affirme que « votre conscience intéroceptive est la clef de tout. Elle peut être rééduquée. ».



VOICI LES DIFFÉRENTES  
FORMES QUE L'ANXIÉTÉ  
PEUT PRENDRE.



Les troubles anxieux généralisés (TAG) recouvrent un vaste éventail de symptômes mais impliquent une anxiété non spécifique sur des périodes longues. Votre « vécu des TAG peut être très différent de celui d'un autre sujet ». « Le trouble panique peut signifier que vous avez peur en permanence de faire une nouvelle crise de panique. » (Mind, 2017).

Dans le cas des TOC, des « pensées indésirables » qui « apparaissent régulièrement dans votre esprit » coexistent avec des « activités répétitives que vous vous sentez obligé d'accomplir ». « Si vous avez une phobie, votre anxiété peut être déclenchée par des situations ou des objets très spécifiques. » L'état de stress post-traumatique « vous donne l'impression de revivre la peur et l'anxiété que vous avez éprouvées au moment du traumatisme. » (Mind, 2017).



EXPLORONS QUELQUES GRANDES IDÉES ET PROBLÉMATIQUES.

LE PHILOSOPHE KIERKEGAARD AFFIRMAIT QUE "L'ANGOISSE EST LE VERTIGE DE LA LIBERTÉ".



ESPOIRS

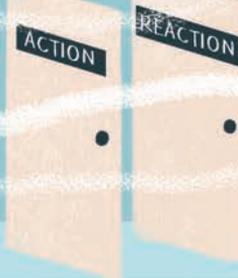
PEURS

PRÉVISIONS

NOUS NE SOMMES PAS DES ANIMAUX BESTIAUX ET IRRÉFLÉCHIS QUI SE CONTENTENT DE RÉAGIR. NOUS AVONS DES SOUVENIRS, DES ESPOIRS, DES PEURS, ET LA CAPACITÉ DE PRÉVOIR DES ÉVÉNEMENTS FUTURS.

LA CONSCIENCE QUE NOUS AVONS DE NOUS-MÊMES OUVRE UN ESPACE ENTRE ACTION ET RÉACTION. IL Y A UN CHAMP À OCCUPER DANS LEQUEL NOUS ESTIMONS QUE NOUS AVONS LE CHOIX.

CET ESPACE EST SOUVENT ÉPHÉMÈRE ET HABITÉ PAR LA PEUR. LE TEMPS DE CONTEMPLATION QUI SUCCÈDE À UN CHOIX EST SOUVENT SEMÉ DE DOUTE : "AI-JE FAIT LE BON CHOIX ?" "QUE VA-T-ON PENSER DE MOI ?"



Bakewell (2018), commentant Kierkegaard : « Le choix permanent engendre une anxiété envahissante, qui s'approche du vertige ressenti en haut d'une falaise. Ce n'est pas tant la peur de tomber que celle de ne pas être sûr qu'on ne va pas se jeter dans le vide. »

« *Le Deuxième Sexe* était presque entièrement consacré au territoire complexe où le libre choix, la biologie et les facteurs culturels et sociaux se croisent et se mêlent pour créer un être humain qui se fige progressivement dans ses habitudes au fil de la vie. » (Bakewell, 2018, sur Simone de Beauvoir).



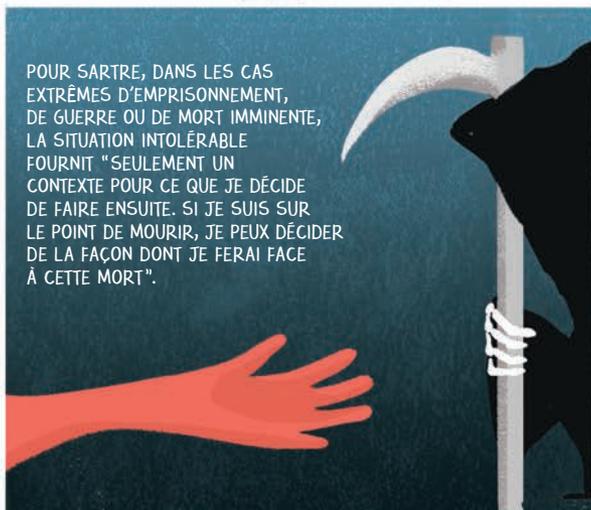
LA QUESTION DE LA LIBERTÉ PRÉOCCUPAIT PROFONDÉMENT LES EXISTENTIALISTES COMME JEAN-PAUL SARTRE ET SIMONE DE BEAUVOIR. ÉCRIVANT PENDANT LA SECONDE GUERRE, DANS UN PARIS OCCUPÉ PAR LES NAZIS, ILS FORMULÈRENT QUELQUES IDÉES SURPRENANTES.

SELON EUX, UNE ANGOISSE EXISTENTIELLE NAÎT DÈS LORS QUE NOUS PRENONS CONSCIENCE D'ÊTRE DES AGENTS LIBRES ET RESPONSABLES DE NOS ACTES.

IL Y A DES LIMITES IMPOSÉES PAR LES HABITUDES, LA BIOLOGIE, LA SOCIÉTÉ ET LA CULTURE.



CEPENDANT, NOUS SOMMES PAR ESSENCE LIBRES DE CHOISIR COMMENT RÉAGIR À UNE SITUATION DONNÉE.



POUR SARTRE, DANS LES CAS EXTRÊMES D'EMPRISONNEMENT, DE GUERRE OU DE MORT IMMINENTE, LA SITUATION INTOLÉRABLE FOURNIT "SEULEMENT UN CONTEXTE POUR CE QUE JE DÉCIDE DE FAIRE ENSUITE. SI JE SUIS SUR LE POINT DE MOURIR, JE PEUX DÉCIDER DE LA FAÇON DONT JE FERAI FACE À CETTE MORT".



VOILÀ QUI EST GRISANT. CELA MONTRE QUE L'ANXIÉTÉ EST UN PROBLÈME VASTE ET COMPLEXE, AU CENTRE DE CE QUI DÉFINIT L'ÊTRE HUMAIN. VOUS N'ÊTES SÛREMENT PAS SEUL À VOUS SENTIR ANXIEUX.

« Les choix, les influences et les habitudes peuvent s'accumuler au cours d'une vie et créer une structure dont il devient difficile de s'échapper » (je cite ici et plus haut dans la page Bakewell, 2018). Nous sommes libres dans les limites que nous imposent les structures de pouvoir oppressives, l'économie et les normes sociétales.

« L'histoire, si déchirante et douloureuse soit-elle, ne peut pas être « dévécue » et, si l'on y fait face courageusement, elle n'a pas à être revécue. » (L'incomparable Maya Angelou, 1993).



SIMONE DE BEAUVOIR EST CÉLÈBRE POUR AVOIR REMIS EN CAUSE LE GENRE COMME CERTITUDE BIOLOGIQUE : "ON NE NAÎT PAS FEMME, ON LE DEVIENT."



SI UNE NOTION QUI SEMBLE AUSSI FIGÉE QUE LE GENRE PEUT ÊTRE MODELÉE ET FAÇONNÉE, ALORS ON PEUT ESPÉRER QUE LA RÉACTION AUX MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES DE L'ANXIÉTÉ PEUT ELLE AUSSI ÊTRE MODELÉE ET REFAÇONNÉE.



LA PHILOSOPHIE EXISTENTIALISTE OFFRE DE L'ESPOIR ET UN DÉFI.

LE DÉFI : ENDOSSER LA RESPONSABILITÉ DU DIFFICILE PROCESSUS QUI CONSISTE À DÉCONSTRUIRE LES STRUCTURES QUI NOUS CONTRAIGNENT.

L'ESPOIR : NOUS POUVONS TRANSCENDER NOS CONDITIONS EN TRAVAILLANT HABILEMENT AVEC LES FORCES QUI NOUS FAÇONNENT.

NOUS APPRENDRONS QUE LES NEUROSCIENCES ACTUELLES, EN PARTICULIER AVEC LE MODÈLE DE L'ÉMOTION CONSTRUITE, NOUS AIDENT À EMBASSER UNE "LIBERTÉ RADICALE" POUR DÉPASSER NOTRE BIOLOGIE : NOUS POUVONS DÉPASSER NOTRE ANXIÉTÉ.



Il ne fait aucun doute que notre biologie, combinaison de chimie, de réflexes et de comportements, est à la racine de nos émotions. Mais nous ne sommes pas déterminés par elle. Les changements physiologiques sont des facteurs puissants qui doivent être pris en compte dans nos prises de conscience. « Pirater » notre biologie nous donne plus d'outils pour façonner notre expérience.

La « liberté radicale » est une expression de Sartre chargée d'espoir quand elle s'applique à l'individu. Les existentialistes étaient aussi extrêmement concernés par la politique et les « mécanismes subtils d'oppression » ; la liberté est « la notion sous-jacente à toutes les autres » et elle est à la fois personnelle et politique. (Bakewell, 2018).

DONC, POUR RÉCAPITULER, LES CAUSES DE L'ANXIÉTÉ VONT DES BACTÉRIES INTESTINALES AUX TRAUMATISMES DE L'ENFANCE, EN PASSANT PAR L'ANGOISSE EXISTENIELLE.

C'EST COMPLEXE !

MERVEILLEUSEMENT, MAGNIFIQUEMENT COMPLEXE. CELA SIGNIFIE QU'IL Y A DE NOMBREUX LEVIERS SUR LESQUELS JOUER POUR INFLÉCHIR NOTRE EXPÉRIENCE DE L'ANXIÉTÉ.



LE MODÈLE DE BASE PROPOSÉ ICI EST QUE L'ANXIÉTÉ IMPLIQUE TOUJOURS LE FAIT D'ÊTRE BLOQUÉ DANS UNE CASCADE DE RÉACTIONS DE DÉFENSE PROTÉCTRICES DU TYPE "FUITE-OU-COMBAT" OU "INHIBITION". LA PERCEPTION DE LA MENACE PEUT ÊTRE DÉCLENCHÉE PAR DES ÉVÉNEMENTS À L'INTÉRIEUR DU CORPS, À L'INTÉRIEUR DE L'ESPRIT OU RELATIFS À L'ENVIRONNEMENT.

« Vous n'arriverez à rien si vous pensez que la région du cerveau ou l'hormone ou le gène ou le traumatisme de l'enfance ou le mécanisme d'évolution explique tout. En fait, chaque petit élément de comportement a de multiples niveaux de causalité. » (Robert Sapolsky, 2017).

« Les zones du cerveau et les systèmes neuromodulateurs impliqués dans la peur et l'anxiété se recoupent grandement. » (Tovote *et al.*, 2015). Kozłowska *et al.* (2015) décrivent cette « cascade de réactions de défense » ; l'anxiété est associée à la mobilisation (réponse fuite-ou-combat) et à l'immobilisation (inhibition/dissociation) ; les expériences antérieures affectent le choix qui se fait entre combat, fuite ou inhibition.