

Troubles anxieux généralisés



Dr Udo Giavarini, Brunoy (91)



L'approche des troubles anxieux mérite avant tout un recadrage de quelques définitions de base.

Tout le monde parle du **stress**, souvent à tort et à travers. Stress vient du français *destresse*, donc détresse, avant que les anglophones ne s'en emparent pour en faire une dénomination internationale. Sa définition première est une **adaptation** de l'organisme pour maintenir en équilibre son homéostasie. Du point de vue biologique, on peut dire qu'il s'agit de la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite et qui risque de perturber sa bonne marche. C'est donc bien la réaction de l'organisme à toute forme de sollicitations qui lui est adressée.

Il convient de bien différencier la cause du stress de la réaction que le sujet lui oppose. Cela demande la prise en compte d'une personnalisation de cette réaction. Et nous voilà déjà de plain-pied au cœur de l'homéopathie. Sont incluses également les conséquences que cela entraîne, sous forme de maladie, d'anxiété, d'irritation.

L'agence européenne pour la sécurité et la santé stipule que le stress est présent quand un déséquilibre est ressenti entre ce qui est exigé d'une personne et les ressources dont elle pense disposer pour répondre à ces exigences. On voit d'emblée que cette attitude dépasse largement le cadre du travail. Et là encore, réaction personnalisée, entre celui qui se sentira dépassé et celui qui voit un challenge à affronter, peut-être pour se dépasser lui-même, quel qu'en soit le motif. Et on peut distinguer dès maintenant la nuance qui différencie une situation aiguë de sa chronicité.

L'angoisse correspond généralement à un état aigu, intense et déstabilisant, avec un sentiment de danger imminent, et accompagné de sensations corporelles désagréables, à type d'oppression thoracique, de « boule » à l'estomac ou à la gorge, de palpitations. Au pire, cela peut mener à une attaque de panique, avec perte de tout contrôle de la situation, voire sensation de mort imminente.

On accorde à l'**anxiété** une notion de chronicité, sachant que anxiété et angoisse sont volontiers confondus, ou du moins associés. Etymologiquement une racine latine leur est commune : *angere*, qui signifie serrer. L'anxieux chronique est donc en apparence moins déstabilisé que dans des crises aiguës, mais la permanence d'un climat de fond fait d'inquiétude et de pessimisme altère parfois très sérieusement la qualité de sa vie. Physiquement, les tensions musculaires, l'hyperventilation, l'irritabilité, la fatigue, l'hypersensibilité etc... n'empêchent nullement la poursuite des activités « normales » de la vie. Il s'agit d'une situation plutôt banale, pouvant même être considérée comme une alerte permettant de réagir à une situation préoccupante. De multiples degrés sont possibles, y compris chez un même sujet.

On comprend que les deux coexistent volontiers, l'angoisse devenant une situation aiguë d'un état anxieux de fond, et on peut par exemple ressentir l'anxiété d'avoir une nouvelle crise d'angoisse (peur de la peur). D'après Christophe André, l'un ou l'autre état parfois qualifiés de « peur sans objet », ne trouve pas de justification pratique, l'objet de la peur pouvant être n'importe quelle préoccupation de la vie autant qu'une inquiétude plus métaphysique (par exemple peur de la mort, de l'abandon). Dans ce deuxième cas, cela fait souvent référence à des expériences traumatisantes vécues antérieurement, soit de manière unique ou répétée. Enfin faut-il mentionner un côté génétique (« ma mère était déjà une grande angoissée »), ou un simple mimétisme acquis dès l'enfance.

On parle de **trouble anxieux généralisé** lorsque la situation devient chronique, chez un sujet ayant un seuil de réactivité particulièrement bas, et chez lequel l'anxiété est réveillée (si tant est qu'elle se soit jamais endormie) par les situations les plus banales et anodines de la vie. Tout devient nourriture pour gaver l'anxiété, et les conséquences sur la vie sociale, professionnelle et affective sont parfois désastreuses.

On invoque alors des causes génétiques comme nous venons de l'évoquer, mais également éducatives, culturelles, environnementales, bref ce que nous appelons le terrain.

Les intrications avec d'autres troubles psychologiques, voire psychiatriques, sont nombreuses : dépressions, phobies, troubles du comportement alimentaire, peurs de toutes sortes, paranoïa, psychoses, dépendances, troubles du caractère...

L'anxiété est comme le sel dans la cuisine : on peut en mettre à toutes les sauces.

Autant dire que l'on a l'embaras du choix. Le répertoire de Kent (d'après le PC Kent), au chapitre « anxiété » dénombre 538 médicaments, toutes tendances confondues !

Notre choix se portera sur les principaux médicaments des phases aiguës, et ceux qui couvrent le terrain, donc à considérer comme chroniques, se rapportant au mieux au sujet de notre communication.

Le lecteur est averti de la nécessité de prendre en compte, non seulement des signes psychiques, mais aussi des signes physiques et généraux caractéristiques de chaque médicament, ainsi que de ses modalités principales. L'homéopathe est largement rompue à cet exercice. Ici, il sera fait état essentiellement des signes psychiques, et ce seulement pour des médicaments un peu moins utilisés.

Balayant les médications les plus fréquentes, sans compter les oublis, nous en dénombrons au moins 33 ! Hors de question de les infliger au lecteur, sans doute découragé par avance. Sans parler de l'auteur...

Aussi, en parcourant les grandes rubriques de Kent, on voit qu'au premier, éventuellement deuxième degré, ce sont souvent les mêmes qui réapparaissent.

Nous avons ainsi choisi les rubriques suivantes :

Agitation anxieuse

Anxiété avec : peur de l'avenir, évanouissement, hypochondriaque, < en y pensant, avec peurs, peur pour le salut de son âme, pour sa santé, avec impulsions suicidaires, avec colère, avec différentes localisations (estomac, abdomen, respiration, thorax, précordiale, palpitations), expression anxieuse, anxiété physique généralisée, anxiété pour des brouilles.

Le vainqueur toutes catégories est... **Arsenicum album**, l'angoissé agité qui a surmonté sa fatigue chronique, mais qui avait méticuleusement préparé son parcours, talonné de près par **Calcarea carbonica**, réputé pour sa grande constance et sa régularité, lui permettant de surmonter ses innombrables peurs. Deux champions que l'on pouvait attendre à cette place. A peine plus loin : **Nux vomica** le colérique ambitieux, **Pulsatilla** inattendu en raison de son habituelle timidité et son inconstance, **Sulfur** présent bien qu'un peu brouillon dans ses innombrables

manifestations. Puis un peloton emmené par **Aconit** le sprinter rapide et brutal très adapté aux situations aiguës, **Natrum muriaticum** moins réservé que d'habitude, **Veratrum album** malgré sa gastro récente qui a donné quelques sueurs froides à ses adversaires et qui a de ce fait pu faire oublier son attitude ambitieuse lui faisant rabaisser les plus faibles de ses concurrents. **Causticum** présent bien que semblant mal vieillir, **Phosphorus** le charmeur fragile et inconstant (remportant au passage le prix du coureur le plus coquet) et **Platina** un peu prétentieux se croyant au-dessus de la mêlée, mais néanmoins bien placé. Intercalés **Bryonia** semblant souffrir proportionnellement aux efforts consentis, et **Cocculus** freiné par des crampes et épuisé par son mauvais sommeil répété. Puis plus attendus : **Nitricum acidum**, réputé pour ne mettre que de l'eau stérilisée dans sa gourde, bien placé, avec dans sa roue **Sepia** un peu déprimé ces temps, mais qui va toujours mieux en course, **Ignatia** l'imprévisible ; **Alumina** peureux de crever sur un objet tranchant, ce qui ralentit considérablement ce « grand sec » ; **Lycopodium** le rigoureux calculateur, leader de sa formation préférant faire travailler pour lui ses coéquipiers plutôt que de fournir lui-même les gros efforts, **Stramonium** tout juste sorti d'une crise de fureur inexplicable très anxiogène pour les autres coureurs et **Cuprum** malgré ses crampes. Pas très loin, **Natrum carbonicum** l'altruiste compassionnel malgré sa souffrance bien cachée, **Staphysagria** qui a beaucoup pris sur lui malgré quelques humiliations encaissées injustement, **Chamomilla** toujours théâtral, qui se serait bien vu dans la voiture du manager plutôt que sur son vélo, **Thuja** ruminant les mauvais effets d'un vaccin reçu 3 semaines plus tôt et qu'il rend responsable de sa méforme du jour, **Mercurius** prêt à tout pour gagner, que l'on aurait bien vu plus aux avant-postes, et réputé comme étant l'anarchiste du groupe qui a bien du mal à se soumettre aux injonctions de son manager.

Puis suivent, un peu lâchés, **Argentum nitricum** (retardé bien que toujours pressé, mais victime d'un vertige dans les altitudes), **Anacardium** toujours insatiable de nourriture pendant et en dehors de la course, **Kalium phosphoricum** bien épuisé moralement et intellectuellement, de même que **Silicea** comme souvent victime de sa sinusite chronique réveillée par l'air frais du début de l'étape, **Baryta carbonica** très ralenti un des séniors du peloton, **Tarentula** l'excité semblant danser sur son vélo, encore tout empli de sa « rave party » vers laquelle il s'était échappé le soir précédent, et **Hyoscyamus**, jaloux des plus véloce que lui, anxieux que quelqu'un lui ait introduit du poison dans sa gourde. **Gelsemium**, bien inhibé, suit péniblement, lâché plus moralement que physiquement malgré son potentiel, **Ambra grisea** en pleine crise d'hypersensibilité hystérique, comme toujours pour des brouilles, et la grande troupe des moins connus qui peuvent trouver leur heure de gloire le jour où leur forme exceptionnelle les propulsera vers une victoire bien plus éphémère et n'entrant pas de façon durable dans les statistiques.

Après cette arrivée un peu mouvementée, nous allons extraire quelques rubriques de ce même répertoire de Kent se rapportant plus précisément au sujet de ce texte.

Ainsi trouve-t-on à la rubrique « **anxiété pour des brouilles** » 5 médicaments :

Arsenicum album, China, Conium, Ferrum metallicum et Silicea.

Arsenicum album et **Silicea** ont déjà été évoqués.

China dont les signes psychiques sont moins évidents. On en décrit une surabondance d'idées qui le fatiguent, surtout le soir, pouvant entraîner de l'insomnie. Il s'imagine être poursuivi par des ennemis, ou d'être particulièrement malchanceux. Fatigue, irritabilité et dépression peuvent faire parties du tableau, surtout après perte de liquides organiques ou maladie débilitante. Il se fixe de grands buts, auxquels il se sent incapable de parvenir, d'où frustration anxieuse. Anxiété à 2 heures du matin, avec envie de se lever et de se tuer. Désir d'être seul.

Ferrum metallicum : malgré une volonté « de fer », se sent contraint de faire ce que l'on lui demande, d'où angoisse, rêves de bagarre, de guerres, de voir des amis morts. Intolérance à la contradiction, dictatorial ; désir de solitude, batailleur de peur d'être dominé.

Conium : pauvreté de l'expression émotionnelle, introversion, fait des choses pour dominer ses émotions. Rigidité et dogmatisme (se soumet à des régimes sévères, se réfugie dans la méditation, comme pour se donner bonne conscience), superstition et tristesse. Suite de continence sexuelle. Fuit la lumière, aime se vêtir de noir. Sans oublier les vertiges.

Dans la rubrique « **anxiété hypocondriaque** », deux médicaments au 3^{ème} degré : **Natrum muriaticum** et **Phosphorus**. Au 2^{ème} degré : **Arnica, Arsenicum album, Gratiola** et **Nitricum acidum**.

Dans « **anxiété au sujet de sa santé** », **Nitricum acidum**, seul au 3^{ème} degré mérite également un détour : épuisé, agressif, explosif, nihiliste, persuadé que rien ne peut le guérir. Pour certains, peut devenir un personnage du crime organisé, où existe une loi à suivre scrupuleusement, le danger étant partout, sinon pas de pardon. Esprit vengeur. Son côté luétique est largement prédominant.

La rubrique « **sensation d'anxiété physique généralisée** », douze médicaments au 3^{ème} degré : **Argentum nitricum, Arsenicum album, Camphora, Chamomilla, Digitalis, Ipeca, Nux vomica, Phosphoricum acidum, Phosphorus, Pulsatilla** et **Sulfur**.

Ipeca : ne sait pas ce qu'il veut, donc difficile à satisfaire. Un des plus grands médicaments pour suite de colère contenue, ou colère avec indignation ; « *je suis écœuré de ce qu'on m'a fait* » d'après Vermeulen.

Digitalis : peur de la mort pendant les symptômes cardiaques, sensation comme si le cœur allait s'arrêter de battre s'il bouge. Tristesse anxieuse et intense avec insomnie par douleurs pré-cordiales ; palpitations après chagrin.

Camphora : peur d'être seul, de l'obscurité, contrarié par le manque de compassion, obstiné, querelleur, négatif, pleurs incessants, effrayé par ses propres pensées, aversion pour la lumière.

Ces quelques exemples montrent l'ampleur du sujet, et l'impossibilité de dire en quelques pages ce qu'un livre pourrait à peine faire.

A chacun d'extrapoler à sa guise et selon ses propres dispositions l'aide qu'il peut apporter à ces patients souvent en grande souffrance. La gageure étant de tenter de les préserver de l'usage chronique des anxiolytiques et autres antidépresseurs, dont les effets délétères ne sont plus à démontrer.

Il faut aussi rappeler l'intérêt, voire la nécessité, d'une prise en charge pluridisciplinaire, sous forme de psychothérapie, acupuncture, phytothérapie, disciplines corporelles (Yoga, Qi Gong, T'ai chi, art-thérapie, méditation) etc...

Peut-être pourrait-on conclure avec Jacqueline Kelen, sur ce sujet, comme sur beaucoup d'autres concernant la santé : « *Une maladie est une occasion de croître sur un autre plan ; elle ne représente pas un gain céleste déjà accordé, mais en offre la possibilité, le défi* ».

Cas clinique

Jean vient me consulter depuis 16 ans, m'ayant d'emblée « élu » comme médecin traitant.

Le premier mot écrit sur son dossier comme motif de consultation est « *je suis angoissé et stressé depuis toujours* ». Il a aujourd'hui 79 ans, et il les porte physiquement plutôt bien, à croire que l'anxiété conserve.

Ses manifestations corporelles tournent autour des mêmes sujets : douleurs lombaires (il est souple comme un verre de lampe, disait-on autrefois) ; problèmes ORL récurrents de nature plutôt allergique comme tant de Franciliens, mais prenant pour lui des proportions insupportables ; manifestations cutanées à type d'acné, préférentiellement au visage (autant montrer sa misère au monde, tant qu'à faire), des poussées d'eczéma, également au visage, mais pouvant envahir la peau n'importe où, jamais dramatique, toujours mal vécue. Egalement des blépharites à répétition semblant dire à son entourage tout ce qui lui sort par les yeux. Il a vu pour cela moult dermatologues, et trouve toujours à me demander de lui renouveler la dernière crème ou pommade prescrite, qui, si elle ne montre pas une efficacité à toute épreuve, a du moins le mérite de faire entrer en contact ses mains avec sa pauvre peau si sèche, comme des caresses qu'il s'auto-administre lui-même, car sa vie ne semble lui en octroyer plus guère.

En effet, sur ses trois fils, seul celui qui est exilé à New York semble bien s'en sortir, aidé en cela par une charmante américaine. Le deuxième est victime d'une SEP à évolution progressive, réclamant de plus en plus de soins tout autour de lui. Le dernier s'est fait renvoyer par une dynamique canadienne auprès de ses parents depuis le Québec, où il assurait les tâches ménagères pendant que Madame se chargeait du matériel. Et le voilà de nouveau rendu à la maison familiale à presque 50 ans, au RSA, faisant le

Tanguy, au grandissime désespoir de ses parents, et bien sûr de son père, qui avait mené une jolie carrière d'ingénieur dans l'exploitation forestière et le bois, dont ce petit dernier s'est farci la tête. Comme si cela ne suffisait pas, depuis quelques années sa patiente épouse se bat contre un cancer du pancréas, poussant notre pauvre Jean au comble du désespoir.

Cet homme, par ailleurs d'un commerce charmant, aimant à ressasser ses anciens succès professionnels et sa claire vision des choses durement acquise par toutes ses années d'expérience, est un grand frileux, n'aime pas bien la chaleur du soleil. Il a un appétit modeste, parfois quelques accès de diarrhée, provoqués plus par des contrariétés que d'origine alimentaire. Quand il vient en consultation, à intervalles chronométrés, il s'adonne toujours au même rituel : il sort de sa sacoche une feuille soigneusement préparée avant son arrivée, écrite avec toujours, depuis des années, le même petit crayon à mines jaune et vert clair, et il énumère point par point la longue liste inchangée de ses litanies. En échange, et sur le verso de la même feuille, il consigne le moindre mot pouvant ressembler à un sage conseil émanant de la savante bouche du Docteur, tout en commençant par : « *attendez, attendez, pas si vite* ». Et il est vrai qu'il est d'une lenteur désespérante, mais néanmoins souriante, d'un sourire qui se veut témoigner l'illimitée et rassurante confiance qu'il a en son thérapeute.

Lui donc, que la moindre aspérité de la vie chagrine jusqu'à la détresse la plus inhumainement imaginable, trouve son enfin espérée tranquille retraite bien trop lourde à porter, et son angoisse congénitale est mise à trop rude épreuve, par moments tout au bord de la rupture de l'acceptable.

Et pourtant il résiste, comme si les soucis accumulés l'obligeaient à se surpasser dans ce qu'il s'imaginait être un train-train bien mérité après tant d'années d'effort. Se surpasser pour oublier sa propre détresse, c'était peut-être une thérapeutique inespérée ; « soigner le mal par le mal ».

Toutes ces années, les traitements proposés, allant de **Psorinum** à **Sulfur iodatum**, de **Lycopodium** à **Sepia**, d'**Ignatia** à **Argentum nitricum**, et surtout de **Arsenicum album** à **Baryta carbonica**, l'auront peut-être aidé à se maintenir, à parvenir même parfois à s'autocritiquer avec un humour témoignant d'un certain recul sur sa vie et son anxiété.

En conclusion, les vrais grands anxieux resteront toujours des anxieux. Mais un accompagnement fait d'écoute, de compassion sans apitoiement et de prescriptions qui se veulent judicieuses et atoxiques, peut les aider à vivre avec un peu plus de légèreté et peut-être à entre-ouvrir la porte d'un horizon plus lumineux.

Dr U. GIAVARINI

passinevryl[®] PHYTO

**DÉTENTE
RELAXATION
SOMMEIL RÉPARATEUR**

Aubépine

Passiflore

Valériane

CLEMENT
www.clement-sante.com

passinevryl[®] PHYTO
40 comprimés
Aubépine¹ - Passiflore² - Valériane³
DÉTENTE¹
SOMMEIL RÉPARATEUR²
RELAXATION³

vente en pharmacie et magasin diététique : ACL 950 103 4