



LES TROUBLES ANXIEUX : l'une des principales comorbidités présente dans la bipolarité

21/05/2025

Cécile MIGNOT, psychologue
<https://cecile-mignot-psychologue.fr/>

Les troubles anxieux sont l'une des principales comorbidités rencontrées chez les personnes souffrant de bipolarité.

Deux études cliniques françaises récentes montrent l'existence d'au moins d'un trouble anxieux chez environ 25 % des personnes atteintes de bipolarité.



Peur, anxiété et angoisse, quelle différence ?



- **La peur** est une émotion adaptative dont la fonction est de nous protéger. Il s'agit d'un mécanisme de survie.
 - **L'anxiété** est une sensation de malaise diffus et permanent sans objet précisé identifié
 - **L'angoisse** est une forme d'anxiété poussée à l'extrême ; elle se caractérise par :
 - . des sensations d'extrême malaise profond et généralisé
 - . des somatisations neurovégétatives, des manifestations somatiques intenses et remarquables ; bouche sèche, palpitations cardiaques, tremblements, sueurs, sensations d'« étouffement », d'oppression...
- Elle survient souvent sous forme de crises : on parle alors de **crise d'angoisse** ou **d'attaque de panique**

Classification clinique des troubles anxieux :

- le trouble anxieux généralisé (TAG)
- La phobie spécifique
- L'anxiété sociale ou phobie sociale
- L'agoraphobie
- Le trouble panique
- les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)

Le trouble anxieux généralisé (TAG)

Le trouble anxieux généralisé correspond à un état d'inquiétude constante, difficilement contrôlable, accompagné de divers symptômes physiques.



Les phobies

- **Les phobies spécifiques**

Peur intense, irraisonnée, déclenchée par un objet, un animal ou une situation (transports publics, etc.).

- **La phobie sociale**

Peur des rapports sociaux ou des situations de performance qui conduit fréquemment à des comportements d'évitement.

- **L'agoraphobie**

Peur des lieux d'où il serait difficile ou gênant de s'échapper ou d'être secouru. Cette phobie est fondée sur la peur de ne pouvoir trouver aide et sécurité dans l'endroit s'il arrivait quelque chose et non sur le lieu en tant que tel.



phobie sociale

Les attaques de panique

Période bien délimitée marquée par l'apparition soudaine d'une peur intense ou d'une terreur associée à des sensations de catastrophe imminente.

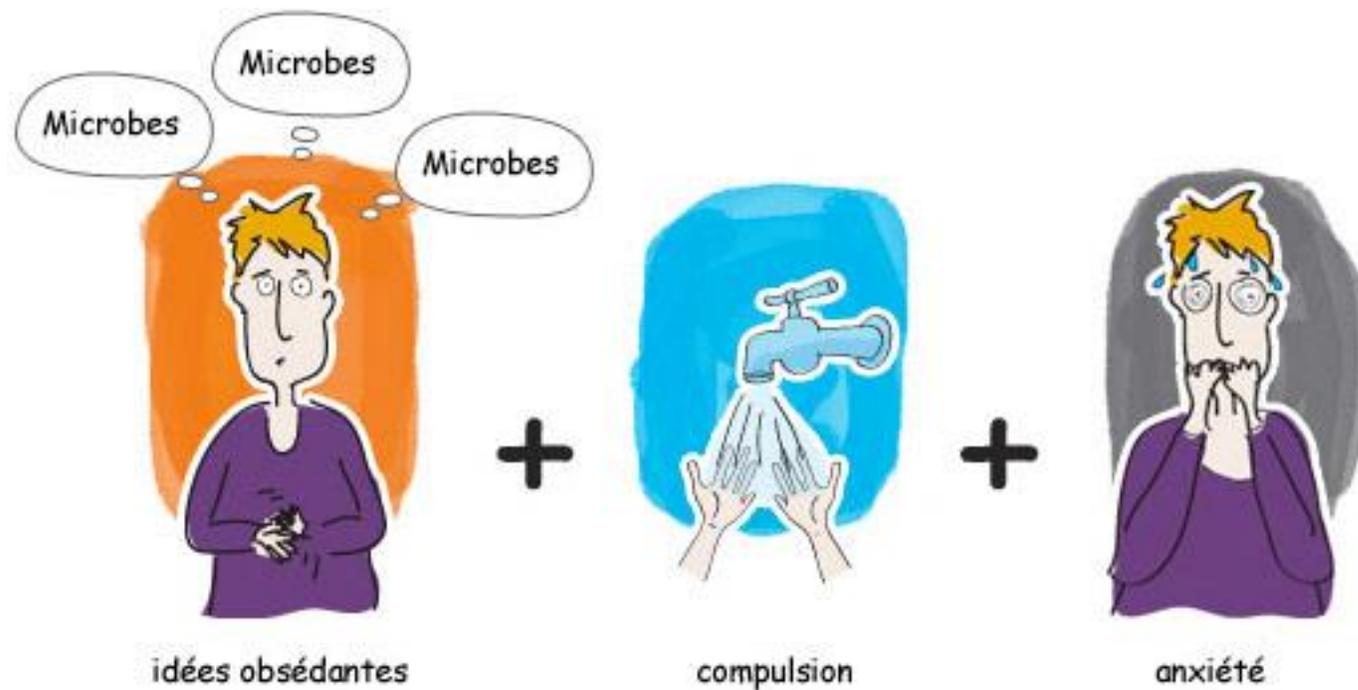
Sont fréquemment associés des symptômes physiques de type palpitation, douleur ou gêne thoracique, sensation d'étouffement ou la peur de devenir fou et perdre le contrôle de soi



attaque de panique
=
apparition soudaine d'une peur intense

Trouble obsessionnel compulsif

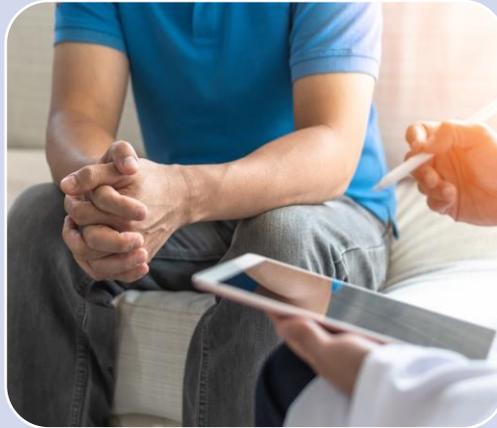
Le TOC correspond à la présence d'idées obsédantes et de comportements compulsifs associés à une anxiété importante.



trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Les symptômes de l'anxiété :

- Physique
- Psychologique
- Cognitif



- Troubles du sommeil
- Maux de tête
- Palpitations
- Troubles digestifs
- Engourdissements
- Vertiges
- Transpiration excessive
- Bouffées de chaleur ou frissons
- Tremblements



- Sentiment d'inquiétude
- Sentiment de perte de contrôle
- Labilité émotionnelle (colère, tristesse, irritabilité...)
- Sentiment de culpabilité



- Difficultés de concentration
- Pensées intrusives et ruminations
- Problème de mémoire

Comment diminuer l'anxiété ?



- Pratiquer une activité physique régulière



- Avoir une alimentation équilibrée



- Eviter l'alcool et le café

Comment diminuer l'anxiété ?



- Respecter le sommeil



- Pratiquer le yoga et la méditation



- Se mettre au vert

Techniques de régulation émotionnelle

3 outils de gestion du stress et de l'anxiété :

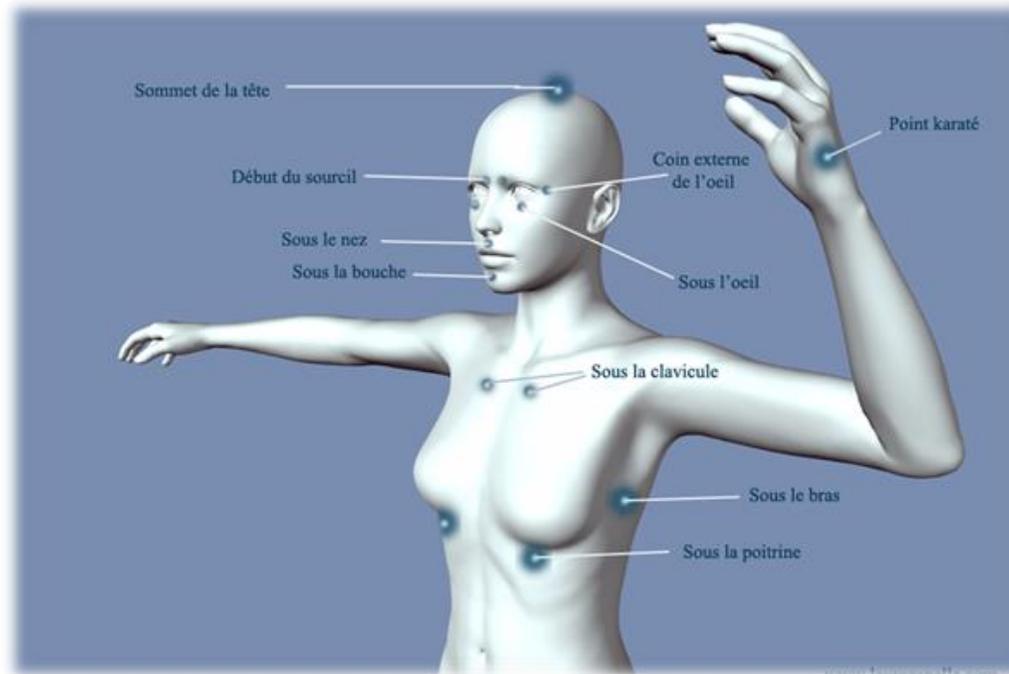
- **l'EFT : Technique de libération émotionnelle**
- **La méditation de pleine conscience**
- **Les techniques de respiration**

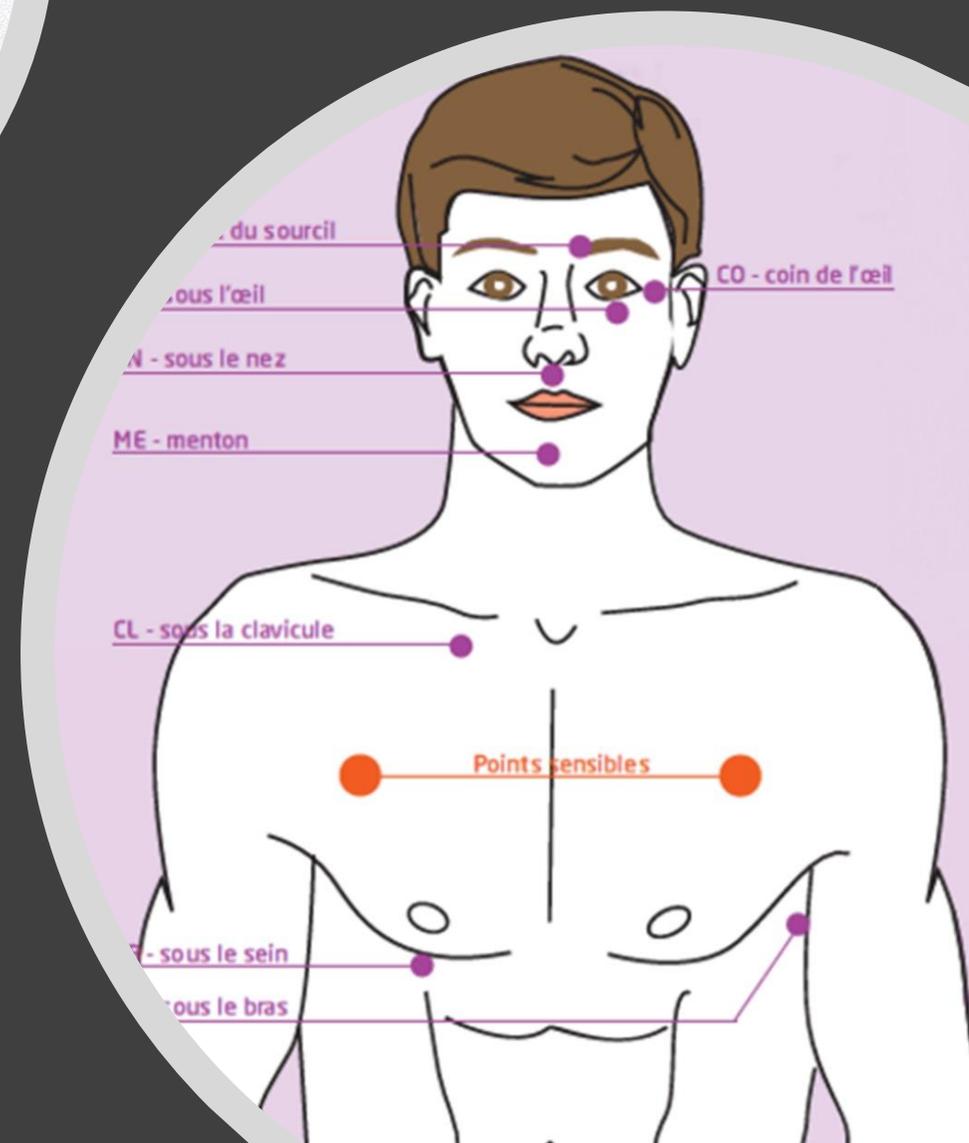
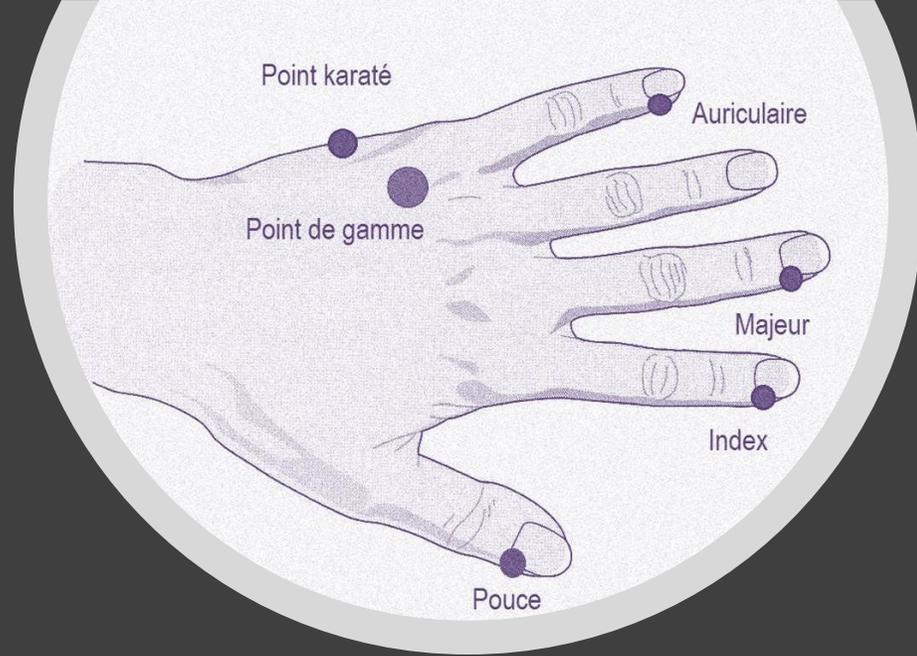


L'EFT : Emotional Freedom Techniques

L'EFT rentre dans le champ de la **Psychologie énergétique** qui regroupe des techniques agissant sur le psychisme par l'intermédiaire du champ énergétique corporel.

L'EFT se définit comme une **méthode psychocorporelle de gestion du stress et de l'anxiété**. Il s'agit d'une **version émotionnelle de l'acupuncture qui se pratique sans aiguille**. C'est plus précisément une technique psychocorporelle de traitement des blocages émotionnels liés à des événements passés, présents ou futurs.





Les 15 points d'acupuncture en EFT

Les effets de l'EFT sur le corps



D'un point de vue scientifique, lors d'une séance d'EFT, on peut observer une modification de l'équilibre neurochimique du cerveau par :

- une augmentation du niveau d'endorphines ce qui permet une diminution de la douleur
- une production de sérotonine ou hormone du bonheur qui a des effets positifs sur le bien-être, le moral, la relaxation et la concentration.

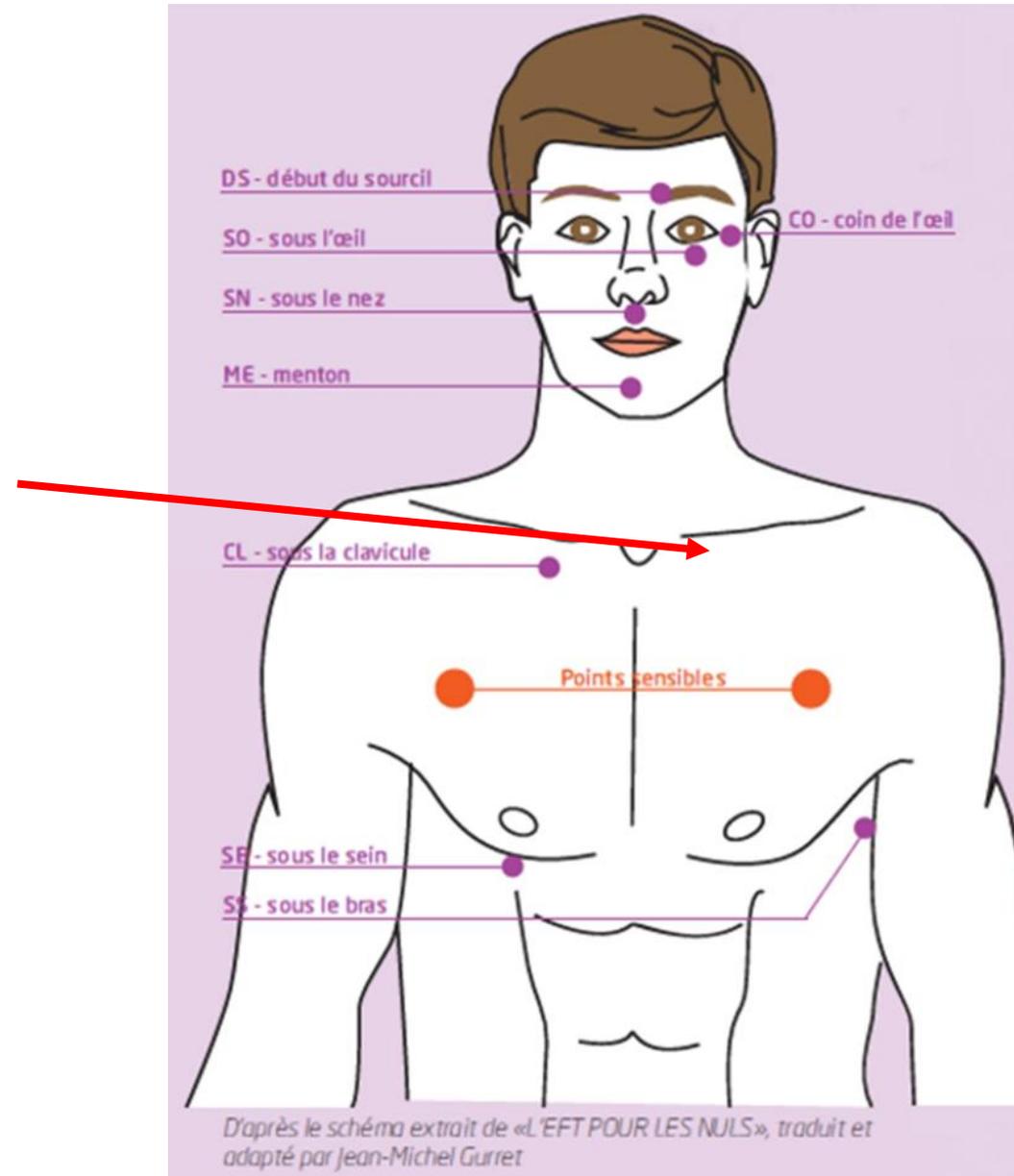
L'EFT permet aussi de réguler les niveaux de cortisol, ce qui permet de diminuer la réponse fuir ou combattre.

Autre effet positif de l'EFT : celui de l'augmentation de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA) qui permet de réduire l'anxiété et d'inhiber la peur.

Les points d'urgence d'acupression

En cas d'angoisse et
de peur débordante

Tapoter R27 sous les
clavicules



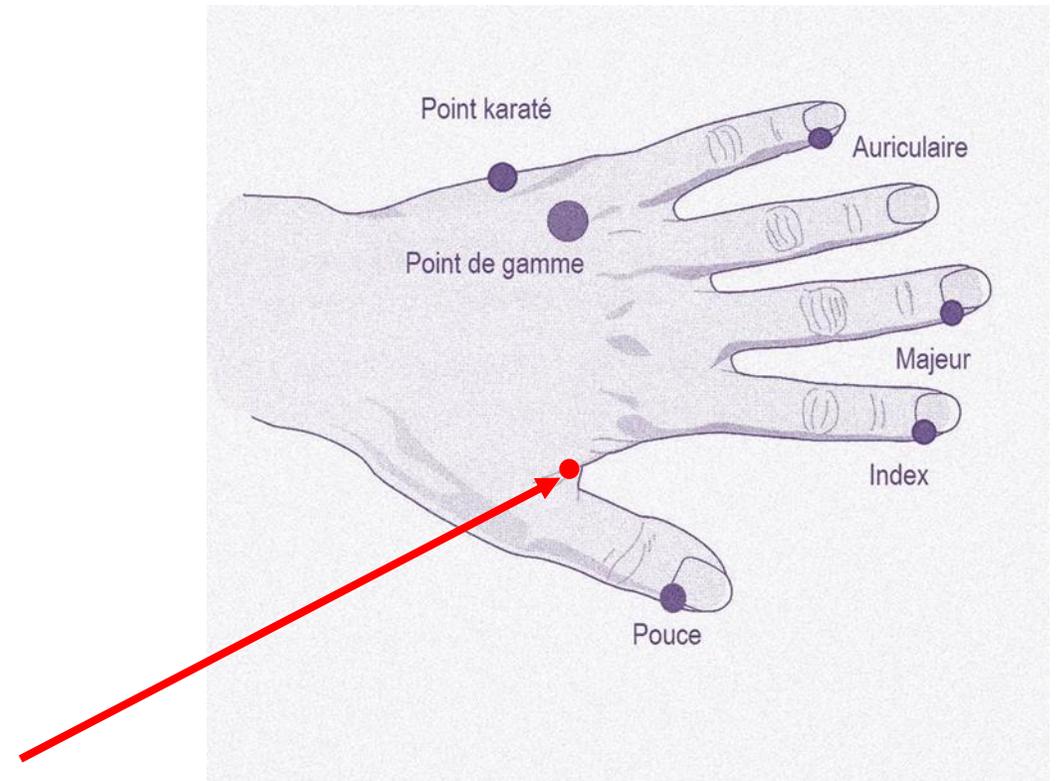
Les points d'urgence d'acupression

En cas d'anxiété et de tristesse :

Masser entre pouce et l'index dans le sens des aiguilles d'une montre



Interdit aux femmes enceintes





La méditation de pleine conscience

- La méditation de pleine conscience consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur.

Quels sont les bienfaits de la méditation ? Que se passe-t-il dans le corps ?

- Lors de la méditation, les ondes cérébrales sont principalement des ondes alpha, qui caractérisent un état de vivacité décontractée. Le système nerveux autonome est alors en cohérence, détendu mais avec suffisamment d'énergie pour rester éveillé.

Tous les circuits neurologiques de la réponse combat-fuite sont désactivés. Les hormones du bonheur comme la sérotonine et l'ocytocine inondent le cerveau.

Pratiquer régulièrement la méditation permet de :

1. Ralentir le vieillissement du cerveau
2. Calmer l'activité cérébrale et de diminuer les ruminations. On se sent moins stressé et plus calme au quotidien
3. Réduire les symptômes de dépression et d'anxiété
4. Améliorer les capacités du cerveau
5. Améliorer la capacité de concentration

Écoméditation

Méditation facile en 7 étapes
avec l'EFT



L'écoméditation

- Le Dr Dawson Church, l'un des pionniers de l'EFT, a conçu une méthode de méditation simple, l'écoméditation, permettant à chacun d'atteindre un état de méditation profonde en 90 secondes, sans être un expert en méditation.
- Dawson Church propose de rentrer en méditation profonde par l'intermédiaire de l'EFT qui permet en quelques minutes de se détendre et de s'apaiser.

Les techniques de respiration

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permet de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

Pratiquer régulièrement la cohérence cardiaque permet de :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer la concentration et la mémorisation
- Diminuer les troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- D'obtenir une meilleure tolérance à la douleur
- Diminuer les troubles asthmatiques



LE JEU TETRIS :

Un outil de prévention efficace pour lutter contre les images intrusives

