

# L'anxiété généralisée

## Symptômes

## Traitement



### Services psychologiques

[www.medipsy.ca](http://www.medipsy.ca)  
514 419-3005  
[info@medipsy.ca](mailto:info@medipsy.ca)

4610 Ste. Catherine Ouest  
Westmount, QC H3Z 1S2

Chacun d'entre nous peut avoir des moments d'inquiétude. Les gens atteints du trouble d'anxiété généralisée (TAG), par contre, sont extrêmement inquiets au sujet de beaucoup de choses, même quand il y a peu ou pas de raison de s'inquiéter. À certains moments, cette inquiétude les empêche d'accomplir leurs tâches quotidiennes.

### Signes et symptômes

- Se faire beaucoup de soucis pour des choses pourtant usuelles
- Éviter certaines activités ou procrastiner
- Se préparer plus qu'il peut être nécessaire et chercher à se faire réassurer
- Être incapable de se détendre
- Avoir du mal à se concentrer
- Être facilement effrayé
- Avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi
- Se sentir fatigué tout le temps
- Avoir des maux de tête, des douleurs musculaires, des maux d'estomac, ou des douleurs inexplicables
- Avoir du mal à avaler
- Avoir des tremblements nerveux ou musculaires
- Être irritable, transpirer beaucoup, et avoir une sensation d'étourdissement ou d'être à bout de souffle
- Avoir à aller aux toilettes fréquemment

Le TAG est un véritable trouble mais il est traitable. Ce trouble coexiste souvent avec d'autres troubles telles que la dépression, la toxicomanie ou d'autres troubles anxieux.

La recherche a démontré que la personne moyenne qui complète une psychothérapie pour le TAG présente une amélioration plus importante que celle constatée chez 79% des personnes qui ne reçoivent aucun traitement. Le traitement peut notamment comprendre le développement de nouvelles façons de réagir à des situations, ce qui aide à soulager l'anxiété. Le TAG peut aussi se traiter avec des techniques de réalité virtuelle (cyberpsychologie).

Les professionnels de Médipsy sont formés pour évaluer vos symptômes, vos préférences de traitement et votre réponse au traitement. Vous travaillerez avec votre professionnel de la santé afin d'élaborer un plan de traitement fondé sur des données scientifiques et adapté à vos besoins. La clinique Médipsy offre une vaste choix de thérapies, dont la thérapie avec réalité virtuelle.