

Cours De Résidanat

Sujet: 69

Troubles anxieux

Diagnostic et Traitement

Objectifs :

1. Distinguer l'anxiété normale de l'anxiété pathologique sur des arguments anamnestiques et cliniques.
2. Etablir le diagnostic positif d'un trouble panique et d'un trouble anxieté généralisée, à partir des données de l'anamnèse et de l'examen psychiatrique.
3. Etablir le diagnostic positif d'une agoraphobie, d'une phobie spécifique et d'une phobie sociale, à partir des données de l'anamnèse et de l'examen psychiatrique.
4. Etablir le diagnostic positif d'un trouble anxieté de séparation de l'enfant, à partir des données anamnestiques et cliniques.
5. Différencier les troubles anxieux du trouble obsessionnel compulsif et de l'état de stress post-traumatique, à partir des données anamnestiques et cliniques.
6. Etablir les diagnostics différentiels des troubles anxieux.
7. Planifier la conduite du traitement symptomatique et du traitement de fond des différents troubles anxieux.
8. Décrire les propriétés pharmacodynamiques des anxiolytiques.
9. Décrire les règles de prescription des anxiolytiques.
10. Citer les méthodes psychothérapeutiques qui s'appliquent à la prise en charge des différents troubles anxieux.

Objectif 1 : Distinguer l'anxiété normale de l'anxiété pathologique sur des arguments anamnestiques et cliniques.

1- Introduction

Les troubles anxieux, constituent l'un des problèmes de santé mentale **les plus courants**, touchant jusqu'à **20 %** de la population générale. Les troubles anxieux débutent le plus souvent à l'adolescence ou chez l'adulte jeune avec une prédominance **féminine**. La triade clinique de l'anxiété regroupe des symptômes **psychiques, somatiques et comportementaux**.

Les troubles anxieux entraînent des problèmes de fonctionnement sur les plans social, familial, scolaire et professionnel. Les troubles anxieux augmentent le risque d'autres troubles psychiatriques, notamment la **dépression**, l'**abus de substances** et **d'alcool** et l'**incidence du suicide**.

Le trépied thérapeutique repose sur les antidépresseurs, la psychothérapie et les mesures psychosociales.

2- Définitions

Les troubles anxieux constituent un ensemble hétérogène de pathologies dont l'anxiété occupe une place centrale. L'anxiété est un état émotionnel anticipant un événement menaçant et caractérisé par des sentiments pénibles de peur, d'alerte, d'hypervigilance, d'appréhension et de crainte d'un danger imminent, associés à des manifestations neurovégétatives.

L'anxiété est dite **normale** quand elle est une réponse adaptée à une situation réellement menaçante, donc contrôlable et tolérable.

L'anxiété **pathologique** est en revanche une réponse inadaptée à cause de son intensité, de sa durée, de sa fréquence, de la souffrance et le dysfonctionnement qu'elle entraîne.

	Anxiété normale	Anxiété pathologique
Objet de l'anxiété	Situation réellement menaçante	Pas ou peu dangereux (caractère disproportionné)
Intensité	Faible, tolérable	Démesurée, intolérable
Évolution	Brève Limitée à la situation	Durable fréquente
Conséquences	Fonction adaptative (stratégies cognitives et comportementales mobilisées pour gérer une situation de stress)	<ul style="list-style-type: none"> • Capacités d'adaptations dépassées • Altération du fonctionnement • Souffrance significative

- **Le principal critère** pour différencier l'anxiété normale de l'anxiété pathologique reste le **retentissement** de celle-ci sur les capacités d'adaptation du sujet.

3- Classification

Dans la nosographie actuelle (DSM 5) on trouve 6 troubles anxieux :

- Trouble panique,
- Trouble anxiété généralisée,
- Agoraphobie,
- Phobie spécifique,
- Trouble anxiété sociale (Phobie sociale),
- Trouble anxiété de séparation.

Objectif 2: Etablir le diagnostic positif d'un trouble panique et d'un trouble anxiété généralisée, à partir des données de l'anamnèse et de l'examen psychiatrique.

1- Trouble panique

1-1- Définition

Le trouble panique est caractérisé par la survenue **récurrente d'attaque** de panique (**aux moins 2**) ou crises **d'angoisses répétitives**, durant les **4 dernières semaines**.

1-2- Attaque de panique

L'attaque de panique est caractérisée par la survenue de **symptômes anxieux** de façon **inopinée, sans facteur déclenchant**, pouvant même survenir **la nuit réveillant le patient** de son sommeil. Les symptômes atteignent leur **acmé en moins de 10 minutes**, durent en moyenne **20 à 30 minutes** et diminuent progressivement jusqu'à disparaître laissant une profonde asthénie.

L'attaque de panique est une urgence médicale.

La **triade symptomatique** comporte des symptômes **somatiques (ou physiques)**, des **symptômes psychiques** et des **symptômes comportementaux**.

L'attaque de panique regroupe au moins **4 signes de la triade suscitée**.

- Sémiologie psychique :

il s'agit soit d'une **sensation de mort imminente**, soit du **sentiment de devenir fou**. Les patients décrivent alors une **impression d'irréalité** de l'ambiance et de **dépersonnalisation** leur faisant parfois **craindre de commettre des actes incontrôlés**. L'ensemble de ces phénomènes créent une **angoisse intense**, un état de panique.

- Sémiologie physique :

elle domine souvent le tableau, amenant le patient à **multiplier les consultations** (il peut consulter d'autres spécialistes en dehors des cardiologues comme par exemple les pneumologues).

Les principales manifestations somatiques de l'anxiété aiguë sont les suivantes :

- ***cardiaques** : palpitations et tachycardie, gêne ou même douleur rétrosternale,
- ***respiratoires** : sensation d'étouffement, de dyspnée, d'oppression thoracique, de boule dans la gorge,
- ***neurologiques** : vertiges, paresthésies, céphalées,
- ***neurovégétatives** : hypersudation, bouffées de chaleur, frissons, tremblements,
- *plus rarement on peut observer des symptômes **digestifs** (nausées, douleurs abdominales, diarrhées), des symptômes urinaires (pollakiurie, mictions impérieuses).

- Sémiologie comportementale :

Au cours d'une attaque de panique, le comportement est variable. On peut observer une **instabilité psychomotrice** voir même un **état d'agitation**. On peut au contraire observer un **état d'inhibition** pouvant aller jusqu'à la **sidération**. Dans certains cas, **des fuites paniques** peuvent se voir. Le patient peut demander de l'aide. Le passage à l'acte **auto-agressif** reste **exceptionnel**. Ces troubles du comportement représentent du fait de leur dangerosité éventuelle, la principale complication des crises d'angoisse aiguës. Le risque majeur est le **raptus anxieux** (qui est une **impulsion soudaine, violente et irrésistible** qui peut mener à un passage à l'acte auto-agressif).

1-3- Diagnostic positif d'un trouble panique

Les critères du DSM 5 d'un trouble panique :

- A. Attaques de panique **récurrentes** et **inattendues (au moins 2 crises)**.
- B. Au moins une des attaques **s'est accompagnée pendant un mois** « ou plus » de l'un « ou plus » des **symptômes** suivants : *{j'ai peur que ça se repete...surtout quand je ...et suite a ça je dois...}*
 - (a) **Crainte persistante d'avoir d'autres** attaques de panique « peur d'avoir peur ».
 - (b) **Préoccupations** à propos des implications possibles de l'attaque ou bien de ses conséquences.
 - (c) **Changement de comportement** important en relation avec les attaques (en lien avec l'évitement du déclenchement d'une attaque de panique).
- C. Les attaques de panique ne sont pas dues aux effets physiologiques directs d'une **substance** ou d'une affection médicale générale.
- D. Les attaques de panique ne sont pas mieux expliquées par **un autre trouble mental**.

1-4-Complications

Le trouble panique se complique fréquemment de **dépression**, **agoraphobie** et **abus de substances**.

2- Trouble anxiété généralisée

2-1- Définition

Le trouble anxiété généralisée appelé « **maladie des inquiétudes** », est défini comme une **anxiété de fond** et des **soucis excessifs, incontrôlables, chroniques (au moins 6 mois)**, d'évolution continue, relatifs à des **situations réalistes banales**, à l'origine d'un état de souffrance qui altère le **fonctionnement du patient dans sa vie courante**, associés à des **symptômes physiques traduisant la tension motrice et l'hypervigilance**.

2-2- Etude clinique

a- Symptomatologie psychique

- Inquiétudes et soucis excessifs, concernant **plusieurs domaines** de la vie. Ces soucis sont **incontrôlables** et associés à une **anticipation catastrophique** des **événements** ou **imagination de scénarios catastrophes**.
- Difficultés de **concentration, trous de mémoire**.
- Sentiment d'être **survolté** ou à bout.

b- Symptomatologie somatique

- **Tension motrice** : fatigabilité, céphalées, arthralgies et tremblements....
- Hyperactivité **neurovégétative** : transpiration, palpitation, bouffées de chaleurs...
- Autres plaintes **somatiques** : épigastralgies, spasmes musculaires, dyspnée....

c- Symptomatologie comportementale

- ✓ **Etat d'hypervigilance**.
- ✓ **Irritabilité, nervosité**.
- ✓ **Insomnie**.
- ✓ **Agitation**.

2-3- Diagnostic positif

Critères diagnostiques du DSM 5 d'un trouble anxiété généralisée :

- A.** **Anxiété et soucis excessifs** « attente avec appréhension » survenant la plupart du temps durant **au moins 6 mois** concernant **au moins deux thèmes** différents « famille, travail, santé ou autres domaines ».
- B.** La personne éprouve de la **difficulté à contrôler** cette préoccupation.
- C.** L'anxiété et les soucis sont associés à **trois « ou plus » des six symptômes suivants** :

- 1) Agitation ou sensation d'être **survolé ou à bout**.
- 2) **Fatigabilité**.
- 3) Difficultés de **concentration** ou trous de la **mémoire**.
- 4) **Irritabilité**.
- 5) **Tension** musculaire.
- 6) Perturbation du **sommeil**

D. L'objet de l'anxiété et des soucis n'est pas limité aux manifestations d'une **autre pathologie** mentale.

Les complications sont fréquentes :

surconsommation médicamenteuse, **addictions** à l'alcool, et/ou aux **benzodiazépines** (automédication de l'anxiété), **décompensations dépressives**, **développement d'un autre trouble anxieux**, dysfonctionnement **familial**, **social** et **professionnel**, maladies **psychosomatiques** : **HTA**, **ulcère gastroduodénal**.

Objectif 3 : Etablir le diagnostic positif d'une agoraphobie, d'une phobie spécifique et d'une phobie sociale, à partir des données de l'anamnèse et de l'examen psychiatrique.

1- Agoraphobie

1-1- Définition

L'agoraphobie est un trouble anxieux type phobique caractérisé par la **peur des espaces** ou il pourrait être **difficile de s'échapper** ou dans lesquelles il pourrait être difficile **d'obtenir du secours** en cas de problème. Cette peur est à l'origine du **déclenchement d'attaques de panique** lorsque le sujet se trouve confronté à la situation redoutée.

1-2- Etude clinique

La caractéristique essentielle de l'agoraphobie est une anxiété liée au fait de se trouver dans des **endroits ou des situations où il pourrait être difficile (ou gênant) de s'échapper** ou dans lesquelles **aucun secours ne pourrait être trouvé** en cas de survenue d'une attaque de panique ou des **symptômes de type panique** (*p. ex., peur d'avoir une attaque subite de vertige ou une crise de diarrhée soudaine*).

L'anxiété conduit typiquement à un **évitement** envahissant de nombreuses situations pouvant inclure le fait **d'être seul hors de son domicile** ou **d'être seul chez soi**; d'être **dans une foule**; de voyager en voiture, de prendre les **transports** en commun, de **faire ses courses** dans les grandes surfaces, Certains sujets sont **capables de s'exposer eux-mêmes aux situations redoutées** mais ils **subissent ces expériences avec une crainte considérable**.

L'évitement de situations peut altérer les capacités des sujets à voyager, à travailler ou à assumer leurs responsabilités domestiques (p. ex., faire des courses dans une épicerie, amener les enfants chez le médecin) avec la peur de quitter une " zone de sécurité ".

Les conduites contraphobiques (de réassurance) sont fréquentes : consistera à être accompagné d'une personne de confiance susceptible de protéger la personne en cas de confrontation avec l'objet phobogène.

1-3- Diagnostic positif

Critères diagnostiques du DSM 5 d'une agoraphobie :

A. Anxiété liée au fait de se retrouver dans des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile « ou gênant » de s'échapper ou dans lesquelles on pourrait ne pas trouver de secours en cas d'attaque de panique soit inattendue soit facilitée par des situations spécifiques ou bien en cas de symptômes à type de panique.

Peur ou anxiété marquée concernant **2 (ou plus) des 5 situations suivantes** :

1. Utiliser les **transports publics** (ex., automobiles, autobus, trains, navires, avions).
2. Être dans des **espaces ouverts** (ex., parcs de stationnement, marchés, ponts).
3. Être dans des **endroits fermés** (ex., magasins, théâtres, cinémas).
4. **Faire la file ou être dans une foule.**
5. **Être à l'extérieur de la maison seul(e).**

B. Les situations **sont soit évitées, soit subits avec une souffrance intense** ou bien **avec la crainte d'avoir une attaque de panique** ou des symptômes à type de panique ou bien nécessitent la présence d'un accompagnant.

C. L'anxiété ou l'évitement phobique n'est pas mieux expliqué par **un autre trouble mental**.

2- Phobie spécifique

2-1- Définition

La caractéristique essentielle de la phobie spécifique est une peur marquée et persistante d'objets ou de situations **objectivement visibles et circonscrits**.

L'exposition au **stimulus phobogène** provoque presque invariablement une **réponse anxieuse immédiate**. Cette réponse peut prendre la forme d'une **attaque de panique** situationnellement liée ou facilitée par les situations.

Le plus souvent, le stimulus phobogène est évité bien que parfois le sujet ait à l'endurer avec une grande souffrance.

2-2- Etude clinique

Les formes cliniques des phobies spécifiques :

Type animal « zoophobie » : ce sous-type doit être spécifié si la peur est induite par les animaux ou les insectes:(araignées, souris...).

Type environnement naturel: ce sous-type doit être spécifié si la peur est induite par des éléments de l'environnement naturel tels les orages, les hauteurs « acrophobie » ou l'eau.

Type sang — injection — accident: ce sous-type doit être spécifié si la peur est induite par le fait de voir du sang ou un accident ou d'avoir une injection ou toute autre procédure médicale invasive.

Type situationnel: ce sous-type doit être spécifié si la peur est induite par une situation spécifique tels les espaces clos « claustrophobie », les tunnels, les ponts, les voyages aériens...

2-3- Diagnostic positif

Critères diagnostiques du DSM 5 d'une phobie spécifique :

- A. Peur persistante et intense à caractère irraisonné ou bien excessive, déclenchée par la présence ou l'anticipation de la confrontation à un objet ou une situation spécifique.
- B. L'exposition au stimulus phobogène provoque de façon quasi-systématique une réaction anxieuse immédiate qui peut prendre la forme d'une attaque de panique.
- C. Le sujet reconnaît le caractère excessif ou irrationnel de la peur.
- D. La situation phobogène est évitée ou vécue avec une anxiété ou détresse intense.
- E. L'évitement, l'anticipation anxieuse ou la souffrance de la situation redoutée perturbent, de façon importante les habitudes de l'individu, ses activités professionnelles ou bien ses activités sociales ou ses relations avec autrui, ou bien le fait d'avoir cette phobie s'accompagne d'un sentiment de souffrance important.
- F. Chez les individus de moins de 18 ans, la durée est d'au moins de 06 mois.
- G. L'anxiété, les attaques de panique ou l'évitement phobique associé à l'objet ou à la situation spécifique ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble mental.

3- Trouble anxieux sociale (phobie sociale)

3-1- Définition

Les phobies sociales correspondent à une peur persistante et intense et à l'évitement de certaines situations sociales dans lesquelles le sujet pourrait être observé par autrui ou se conduire de manière humiliante ou embarrassante. L'exposition à la situation sociale ou de performance provoque presque invariablement une réponse anxieuse immédiate.

3-2- Etude clinique

- Les situations sociales sources d'anxiété : situations de performance, d'observation, d'affirmation ou d'interaction.
- Troubles cognitifs : sentiments de crainte et de honte.
- Troubles de comportement : évitements, conduites contraphobiques (de réassurance). Il y a deux formes cliniques : limitée (à une situation sociale) et généralisée.

3-3- Diagnostic positif

Critères diagnostiques du DSM 5 d'une phobie sociale :

A. Une peur persistante et intense d'une ou plusieurs situations sociales ou bien de situations de performance durant lesquelles le sujet est en contact avec des gens non familiers ou bien peut être exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui.

B. L'exposition à la situation sociale redoutée provoque de façon quasi-systématique une anxiété qui peut prendre la forme d'une attaque de panique.

C. Le sujet reconnaît le caractère excessif ou irraisonné de la peur.

D. Les situations sociales ou de performance sont évitées ou vécues avec une anxiété et une détresse intense.

E. L'évitement, l'anticipation anxieuse ou la souffrance dans la situation redoutée sociale ou de performance perturbent, de façon importante, les habitudes de l'individu, ses activités professionnelles, ou bien ses activités sociales ou ses relations avec autrui, ou bien le fait d'avoir cette phobie s'accompagne d'un sentiment de souffrance important.

F. Chez les individus de moins de 18 ans, la durée est d'au moins 06 mois.

G. La peur ou le comportement d'évitement n'est pas lié aux effets physiologiques directs d'une substance, ni à une affection médicale générale et n'est pas mieux expliqué par un autre trouble mental.

Spécifier si « Seulement de performance ».

N.B. La phobie sociale est à différencier de : la timidité, du trac et de la personnalité évitante.

Objectif 4 : Etablir le diagnostic positif d'un trouble anxiété de séparation de l'enfant, à partir des données anamnestiques et cliniques.

1- Définition

L'anxiété de séparation fait partie du développement normal de l'enfant survient habituellement de façon physiologique entre 6 et 30 mois. Elle se manifeste par une détresse rapidement résolutive lors d'une séparation des figures d'attachement.

Elle ne devient pathologique et ne sera considérée comme un trouble que lorsqu'elle est excessive et empêche l'autonomisation de l'enfant et qu'elle se chronicise (c'est-à-dire qu'elle ne tend pas à s'amender spontanément avec la croissance de l'enfant).

Le trouble anxiété de séparation est le trouble anxieux le plus fréquent chez l'enfant prépubère, il touche en moyenne 4% en population générale.

2-Etude clinique

Le trouble anxiété de séparation correspond à une anxiété excessive et inappropriée au regard du stade de développement de l'enfant et survenant sur une période d'au moins 4 semaines.

Le symptôme essentiel est une angoisse excessive lorsque l'enfant se sépare des personnes auxquelles il est attaché et/ou lorsqu'il est éloigné des siens. Cette anxiété excessive se manifeste par :

- des pleurs et des crises de colère, une résistance active à la séparation ou à l'anticipation de la séparation. Ces manifestations se majorent pour atteindre leurs paroxysmes au moment de la séparation.
- des plaintes somatiques répétées (céphalées, nausées, douleurs abdominales...) lors des séparations ou lors de l'anticipation de survenue d'une séparation
- des ruminations avec perception d'un danger (accident de voiture, kidnapping...) ou d'une menace mal définie. L'enfant a peur qu'un malheur le touche lui ou sa figure d'attachement et ne rende la séparation définitive.

3- Diagnostic positif

Critères diagnostiques du DSM 5 d'une anxiété de séparation :

- A. Peur ou anxiété excessive et inappropriée au stade de développement concernant la séparation d'avec les personnes auxquelles le sujet est attaché, comme en témoignent au moins 3 des manifestations suivantes :
1. **Détresse excessive et récurrente dans les situations de séparation** d'avec la maison ou les principales figures d'attachement ou en anticipation de telles situations.
 2. **Soucis** excessifs et persistantes concernant la **disparition** des principales figures d'attachement ou un malheur pouvant leur arriver, tel qu'une maladie, un accident, une catastrophe ou la mort.
 3. **Soucis excessifs** et **persistants** qu'un **événement malheureux** ne vienne séparer l'enfant de ses principales figures d'attachement.
 4. **Réticence persistante** ou **refus de sortir**, loin de la maison, pour d'aller à l'école, ou ailleurs, en raison de la peur de la séparation.
 5. Appréhension ou réticence excessive et persistante à **rester seul** ou sans l'une des figures principales d'attachement à la maison, ou bien dans d'autres environnements
 6. Réticence persistante ou **refus d'aller dormir en dehors de la maison** ou d'aller dormir **sans être à proximité** de l'une des principales figures d'attachement à la maison, ou bien dans d'autres environnements.
 7. **Cauchemars répétés à thèmes de séparation.**
 8. **Plaintes somatiques répétées** (ex. céphalées, douleurs abdominales, nausées, vomissement) lors des séparations d'avec les principales figures d'attachement ou en anticipation de telles situations.
- B. La durée du trouble est **d'au moins quatre semaines**.
- C. Le trouble débute **avant l'âge de 18 ans**.
- D. Le trouble entraîne une détresse cliniquement **significative** ou une altération du fonctionnement social, scolaire, ou dans d'autres domaines importants.

Le trouble n'est pas mieux expliqué par un autre trouble mental, tel que le refus de quitter la maison du fait d'une résistance excessive au changement dans le trouble du spectre de l'autisme, les idées délirantes ou les hallucinations concernant la séparation dans les troubles psychotiques, le refus de sortir sans une personne de confiance dans l'agoraphobie, les soucis à propos de problèmes de santé ou autres malheurs pouvant arriver à des personnes proches dans l'anxiété généralisée ou les préoccupations d'avoir une maladie dans la crainte excessive d'avoir une maladie.

Objectif 5 : Différencier les troubles anxieux du trouble obsessionnel compulsif et de l'état de stress post-traumatique, à partir des données anamnestiques et cliniques.

1- Trouble obsessionnel compulsif

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est défini, selon le DSM-5, par la coexistence d'obsessions et de compulsions (dans plus de 90 % des cas). Les formes pures, obsessionnelles ou compulsives, sont très rares.

Les obsessions sont des idées, des pensées, des impulsions ou des représentations persistantes qui sont vécues comme intrusives et inappropriées et qui entraînent une anxiété ou une souffrance importante.

Les compulsions sont des comportements répétitifs (p. ex., se laver les mains, ranger dans un certain ordre, vérifier) ou des actes mentaux (p. ex., prier, compter, répéter des mots de manière silencieuse) dont le but est de prévenir ou de réduire l'anxiété ou la souffrance et non de procurer plaisir ou satisfaction.

Il existe 3 types d'obsessions :

- **Les obsessions idéatives ou « folie du doute »**
concernent les doutes et les scrupules, la crainte d'un oubli ou d'une erreur. Les thèmes les plus fréquents : métaphysique (vie, mort, le pourquoi, le comment), religieux (existence ou non d'un dieu), moral (rumination d'image généralement obscène). Il y a une interrogation sur la responsabilité qu'il a pu avoir ou qu'il pourrait avoir dans certains actes passés présents ou futurs et pouvant être préjudiciables pour autrui (crainte d'être à l'origine d'un accident, de mettre le feu par mégarde, de ne pas avoir fermé la porte à clé, de commettre une erreur dans un compte). Si ce sont des images mentales, elles sont souvent horribles (rapports sexuels contre nature...)
- **Les obsessions phobiques**
concernent l'évocation forcée et répétée de certains objets ou situations dont la seule pensée engendre l'angoisse (en l'absence réelle de cet objet ou situation). Les thèmes renvoient aux notions de : propreté, saleté, contamination, contracter une maladie, être victime d'une affection organique ou de devenir fou...Elles entraînent souvent des conduites d'évitement (évitement du contact caractérisant « le délire du toucher », évitement des sujets malades...).

- Les obsessions impulsives,

appelées aussi phobies d'impulsion, consistent à **craindre de faire un acte agressif** (pousser quelqu'un par la fenêtre, tuer son enfant avec un couteau), **ou un acte indécent** (dire des grossièretés aux femmes dans la rue). **La lutte anxieuse est intense, la culpabilité est très grande** ; mais l'acte redouté n'est jamais commis, tout au plus est-il ébauché. Le contraste est parfois frappant entre la volonté consciente du sujet et l'acte « extrême » redouté.

Les compulsions, on les appelle souvent des rituels. Ces rituels peuvent être de :

- **vérification** (vérifier que la lumière est éteinte, que le gaz est fermé, que la serrure est bouclée à double tour)
- **rangement** (l'arrangement d'objets de façon excessivement ordonnée comme les livres d'une bibliothèque par taille strictement décroissante)
- **ramassage** (emballages usagés, vieux cotons...);
- **lavage** (ménage de la maison, douches répétées, lavage de mains), bien au-delà de l'hygiène nécessaire.
- **actes mentaux** : l'arithmomanie (ou fait de compter sans cesse, ou d'additionner entre elles des dates), les formules conjuratoires (faire une prière avant de passer sous une porte, dire une phrase magique avant de monter dans sa voiture).

2- Etat de stress post-traumatique (ou Trouble stress post traumatique selon le DSM 5)

L'état de stress post-traumatique est définie comme un trouble (**après un temps de latence**) dont le sujet a été **exposé à un événement traumatique** (dans lequel le sujet a vécu, a été témoin, a été confronté), **à un ou des événements durant lesquels des individus ont pu mourir ou être gravement blessés**, ont été menacés de mort ou de grave blessure, ou bien durant lesquels son intégrité physique ou celle d'autrui a pu être menacée. **La réaction du sujet à l'événement s'est traduite par une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur.**

La triade clinique de l'état de stress post-traumatique est :

le syndrome de **répétition (reviviscence)** du traumatisme),

les conduites **d'évitement** (de tout stimuli évoquant le traumatisme)

et **l'hyperactivité neurovégétative** (irritabilité, difficulté de concentration, réaction de sursaut).

Les autres signes de l'état de stress post-traumatique sont : **l'hypervigilance**, les troubles du **sommeil**, les troubles **cognitifs**, les troubles **psychosomatiques** et les autres manifestations **anxieuses**.

Objectif 6 : Etablir les diagnostics différentiels des troubles anxieux.

1- Affections médicales générales

Des affections médicales générales variées peuvent causer des symptômes anxieux notamment :

- Les affections endocriniennes (p. ex., **hyperthyroïdie**, **phéochromocytome**, **hypoglycémie**),
- Les affections **cardio**-vasculaires (p. ex., OAP, insuffisance cardiaque, embolie pulmonaire, arythmie),
- Les affections **respiratoires** (p. ex., asthme, broncho-pneumopathie chronique obstructive, pneumonie),
- Les affections métaboliques (p. ex., **anémie**, déficit en **vitamine B12**, **porphyrie**),
- Les affections neurologiques (p. ex., **Epilepsie**, **migraines**, **SEP**, **tumeurs**, **dysfonction vestibulaire**, **encéphalite**).

2- Prise de substance

Une intoxication par une substance appartenant aux classes de substances suivantes: **alcool** ; **amphétamines** et substances amphétaminiques; **caféine**; **cannabis**; **cocaïne**; **hallucinogènes**; **solvants** volatils; **phencyclidine** et substances similaires, autres substances ou substances inconnues.

Le sevrage à une substance appartenant aux classes de substances suivantes : **alcool** ; **cocaïne**; **sédatifs**, **hypnotiques** et **anxiolytiques** ; autres substances ou substances inconnues.

Les médicaments qui ont été rapportés comme pouvant provoquer des symptômes anxieux comprennent les **anesthésiques** et les **antalgiques**, les **sympathomimétiques** ou autres **bronchodilatateurs**, les **anticholinergiques**, **l'insuline**, les préparations **thyroïdiennes**, les **contraceptifs** oraux, les **anti-histaminergiques**, les médicaments **antiparkinsoniens**, les **corticostéroïdes**, les médicaments **antihypertenseurs** et cardiovasculaires, les **anticonvulsivants**, le carbonate de **lithium**, les médicaments **antipsychotiques** et les **antidépresseurs**. Les métaux lourds et les toxiques (p. ex., substances volatiles comme l'essence et la peinture, les insecticides organophosphorés, les gaz nerveux, l'oxyde de carbone, le dioxyde de carbone) peuvent également causer des symptômes anxieux.

3- Affections psychiatriques

- Les troubles **dépressifs**,
- Les **troubles de l'adaptation**,
- **L'hystérie**,
- **L'hypochondrie**,
- Trouble de la personnalité type limite surtout (**Borderline**).

4- Diagnostic différentiel du trouble anxiété séparation :

Chez l'enfant pré et postpubère, le TAS doit être distingué des autres troubles anxieux qui sont :

1. **La phobie scolaire** ou refus scolaire anxieux où la phobie est spécifique à l'école l'enfant manifestant le refus et les symptômes d'anxiété neurovégétative (céphalées, douleurs abdominales..) **uniquement en ce qui concerne le fait d'aller à l'école.**
2. **Le trouble anxiété généralisée** où l'anxiété est diffuse et touche tous les événements de la vie quotidienne et dont la sémiologie est comparable à celle de l'adulte.
3. **Le trouble panique** avec ou sans agoraphobie dont la sémiologie est comparable à celle de l'adulte.
4. Le trouble anxiété de séparation doit être aussi distingué des manifestations d'angoisse retrouvées dans les **psychoses** et le troubles du **spectre autistique**.

Objectif 7 : Planifier la conduite du traitement symptomatique et du traitement de fond des différents troubles anxieux.

1- Les objectifs de la prise en charge

- * Rémission des symptômes anxieux.
- * Améliorer la qualité de vie du patient.
- * Prévenir les rechutes.

2- Les moyens thérapeutiques

-**L'hospitalisation** : indiquée en cas de complications (**dépression, crise suicidaire et conduites addictives**).

-**Traitement médicamenteux**

Le traitement symptomatique (Psycholeptiques ou Anxiolytiques ou Tranquillisants)

Les **benzodiazépines**.

Les **carbamates** (Méprobamate : Equanil®).

Les **bêta-bloquants** (Propanolol : Avlocardyl®).

Les **antihistaminiques** (Hydroxézine : Atarax®).

Le traitement de fond

Les **antidépresseurs tricycliques** (Clomipramine : Anafranil®).

Les **ISRS** (Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de la Sérotonine) :

Paroxétine/Floxétine/Sertraline/Escitalopram.

Les **IRSSNA** (Inhibiteurs de la Recapture Sélectifs de la Sérotonine et la Noradrénaline) : Venlafaxine.

IMAO (Les Inhibiteurs de la Mono-Amine-Oxydase) : Toloxatone : Humoryl®.

Autres antidépresseurs : Tianeptine (Stablon®).

A noter que la **Paroxétine, L'Escitalopram et la Venlafaxine possèdent l'AMM pour le traitement de tous les troubles anxieux.**

-Psychothérapies

-Mesures associées

- ❖ Règles hygiéno-diététiques.
- ❖ Information.
- ❖ Psychoéducation.

3- Les indications du traitement

a-Trouble panique

Traitement des attaques de panique (traitement symptomatique) :

-Techniques de relaxation:

patient allongé ou assis confortablement effectue une relaxation musculaire progressive des pieds jusqu'à la tête.

-Contrôle respiratoire :

modification du **rythme respiratoire** : plus lent et plus profond avec **respiration abdominale**. Exercice respiratoire : **inspiration** par le nez **pendant 3 à 5 secondes**, puis **expiration** par la bouche, puis **repos pendant 3 à 5 secondes** (inspiration-pause- expiration).

-Contrôle cognitif :

défocalisation de l'attention des **menaces externes** et des sensations internes anxiogènes.

Contrecarrer les pensées intrusives de mort, de perte de contrôle, d'IDM.

-Psychoéducation :

l'information a une valeur thérapeutique en soi.

-Prescription médicamenteuse :

***Eviter une prescription systématique**, car le patient ne doit pas conserver en mémoire une issue uniquement « médicalisée » de sa crise,

*Cela permet un meilleur contrôle du sujet de son anxiété, d'éviter la dépendance aux structures de soins et d'épargner les risques d'automédication.

***Indiquée si la crise se prolonge malgré les mesures décrites ci-dessus**, si les symptômes sont très intenses ou s'il s'agit d'une crise dans le cadre d'une affection somatique ou d'une urgence psychiatrique (mélancolie anxieuse).

Choix de la molécule : **Les BZD +++ : Action sédatrice, anxiolytique et myorelaxante.**

½ vie intermédiaire : Lorazépam (Temesta). Voie d'administration : orale et sub-linguale préférables à la voie IM. La prescription doit rester strictement ponctuelle. Elle peut être relayée par une prescription courte (< 1 semaine) si persistance de symptômes anxieux, avec arrêt progressif.

Traitement du trouble panique (Traitement de fond (préventif)) :

Le traitement médicamenteux curatif de fond du trouble panique repose sur l'utilisation d'antidépresseurs ayant pour cible l'axe sérotoninergique. Parmi ceux-ci les **ISRS et les IRSNA** qui sont plus tolérés et sont le traitement de première intention. Les antidépresseurs **tricycliques** comme la **Clomipramine (Anafranil®)** sont des traitements de 2^{ème} intention vue leurs effets secondaires. Les IMAO (inhibiteurs de monoamine oxydase) sont rarement utilisés vue leurs effets secondaires. Il est recommandé de débiter à moitié dose des antidépresseurs et augmenter après une semaine. Les **anxiolytiques peuvent être prescrit en début du traitement et arrêté ensuite progressivement.** Les **psychothérapies type TCC** avec la **relaxation** associée aux méthodes de désensibilisation et d'exposition sont efficaces.

b-Trouble anxiété généralisée**Mesures générales :**

Informez le patient sur sa maladie. Les **mesures hygiéno-diététiques** comportant l'arrêt de **l'alcool** et du **tabac**, la diminution de la consommation de **café**, la pratique régulière de **l'exercice physique**. Le plan de traitement est personnalisé : **comporte une psychothérapie structurée et un traitement médicamenteux.**

Psychothérapies :

Les thérapies cognitivo-comportementales +++ : Elles visent à **clarifier les circonstances** de survenue des troubles, identifier les pensées irrationnelles afin de les évaluer

et de les **modifier par la réorganisation des attitudes inadaptées**. Elles associent la relaxation musculaire appliquée, des **expositions répétées à des situations évitées** et une **restructuration cognitive des interprétations catastrophiques sur les soucis surévalués**.

Traitements médicamenteux :

Les benzodiazépines :

Recommandés quelle que soit leur $\frac{1}{2}$ vie. L'effet anxiolytique rapide sur les signes somatiques d'anxiété.

Les anxiolytiques ne sont pas systématiques, mais ils peuvent être prescrits en cas d'exacerbation anxieuse aiguë.

La **Buspirone** (Buspar: 15 à 30 mg/j). **Non commercialisée en Tunisie**. Elle a un **effet anxiolytique surtout pour les signes psychiques d'anxiété**. Le délai d'action peut atteindre 3 semaines. L'arrêt n'entraîne pas de syndrome de sevrage ou de dépendance.

Antidépresseurs :

Venlafaxine : efficace dans le contrôle des signes psychiques d'anxiété, **Paroxétine**.

Médicaments efficaces dans le TAG et n'ayant pas l'AMM dans cette indication: L'Hydroxyzine (antihistaminique H1 : Atarax), l'imipramine,

La **combinaison du traitement médicamenteux aux TCC ou psychothérapie analytique** constitue une alternative très intéressante. La **durée du traitement du TAG est de 6 mois au moins**. Quelles que soient les modalités thérapeutiques, une **réévaluation est faite 1 à 2 semaines** après la 1ère consultation puis toutes les 6 semaines.

c-Agoraphobie

Le traitement de prédilection demeure les TCC qui permettent de réduire les conduites d'évitement. **Aucun traitement médicamenteux n'a l'AMM** pour le traitement de l'agoraphobie sans antécédents de trouble panique. **Dans le cas d'un trouble panique compliqué d'agoraphobie, le traitement pharmacologique de l'agoraphobie se confond avec celui du trouble panique**. Il repose sur la prescription d'antidépresseurs

Les anxiolytiques comme les **benzodiazépines n'ont comme dans les phobies spécifiques, aucune action spécifique sur l'agoraphobie**. Leur effet immédiat soulage rapidement l'angoisse mais leur prescription expose à un risque de surconsommation et de dépendance. Ils sont donc à prescrire avec prudence.

d-Phobies spécifiques

Les phobies spécifiques ne réclament la plupart du temps pas de traitement et actuellement, aucune molécule ne possède l'AMM dans cette indication. **Les TCC restent l'alternative de choix**.

e-Phobie sociale

Il s'agit de **l'unique trouble phobique dans lequel le traitement antidépresseur est indiqué**. Dans les formes d'intensité sévère, le traitement médicamenteux doit être instauré d'emblée.

La **sertraline, la paroxétine, l'escitalopram et la venlafaxine** ont une AMM dans le traitement de la phobie sociale. Le **propanolol** est efficace sur les symptômes somatiques de l'anxiété (il est utilisé **60 à 90 mn avant l'exposition**). La TCC (centrée sur l'affirmation de soi, l'exposition graduée et la restructuration cognitive) **associée aux antidépresseurs garantit une meilleure efficacité et évite les rechutes**.

f-Trouble anxiété de séparation

L'autonomisation de l'enfant et le maintien de l'insertion préscolaire ou scolaire sont indispensables. Il faut instaurer une **triangulation de la relation de l'enfant** avec sa figure d'attachement en **introduisant une tierce personne progressivement**. L'approche proposée est inspirée des Thérapies Cognitives et Comportementales avec des techniques d'exposition graduée (c'est-à-dire progressive) à la séparation.

4- Suivi

Délai d'action des AD dans les troubles anxieux est de **2 à 3 semaines**.

La durée de traitement des troubles anxieux est en général **de 6 à 12 mois**.

Le schéma posologique varie en fonction de la pathologie et selon la sévérité du tableau clinique.

Objectif 8 : Décrire les propriétés pharmacodynamiques des anxiolytiques.

1-Les benzodiazépines

Effets thérapeutiques :

anxiolytiques, sédatifs (hypnotiques), **anticonvulsivants** (antiépileptiques) et **myorelaxant**.

Mécanisme d'action :

Agoniste des récepteurs **GABA**.

Propriétés pharmacocinétique :

*Absorption orale et IV rapides en 30 minutes, mais en IM lente.

***Résorption complète** du fait de leur **liposolubilité**.

***Liaison élevée** aux protéines plasmatiques.

***Métabolisme hépatique** sauf pour l'**Oxazépam** (Seresta®).

***Élimination rénale**.

* $T_{1/2}$ **courte** exemple pour **Alprazolam (Xanax®)**, $T_{1/2}$ **intermédiaire** exemple pour **Lorazépam** (Témesta®) et $T_{1/2}$ **longue** exemple pour **Diazépam** (Valium®).

Les 2 effets secondaires les plus fréquents :

Dépendance et troubles de la **mémoire**.

Le syndrome de sevrage aux benzodiazépines :

anxiété, agitation, confusion, convulsion et insomnie.

Les effets paradoxaux des benzodiazépines :

effet contraire à l'effet recherché telle que : troubles du comportement, recrudescence anxieuse et troubles du sommeil.

2-Les carbamates (Méprobamate : Equanil®) :

Ils ont une efficacité anxiolytique indéniable.

3-Les bêta-bloquants (Propanolol : Avlocardyl®) :

Ils sont utilisés quand l'anxiété est d'intensité moyenne et que la **composante somatique** en est **primordiale**. En pratique, c'est dans l'anxiété de **performance (trac)** que ces conditions d'utilisation sont le mieux réunies.

4-Les antihistaminiques (Hydroxizine : Atarax®) :

Ils ont une efficacité **anxiolytique modérée**.

5-Autres : Agoniste 5HT1A (Buspirone) et Etifoxine (Strésam®).

Objectif 9 : Décrire les règles prescription des anxiolytiques.

-La prescription des anxiolytiques ne doit être envisagée **qu'après échec des approches non médicamenteuses**.

-Cette prescription doit être la plus courte possible et ne doit pas dépasser les durées préconisées dans le cadre de l'AMM (**1 mois au maximum** pour le traitement des **insomnies** et **3 mois** au maximum pour le traitement de l'**anxiété**).

-Il n'y a pas lieu d'associer deux anxiolytiques.

-Cette prescription doit être **régulièrement réévaluée** quant à son efficacité et ses effets indésirables et il n'y a pas lieu de la reconduire systématiquement.

-Le patient doit être **informé des risques liés à cette consommation** et accompagné dans l'arrêt de sa consommation dont on sait qu'il peut être difficile quand la dépendance est installée.

- **L'arrêt d'un anxiolytique quel qu'il soit doit toujours être progressif**, en prévenant le patient du risque de réapparition transitoire des symptômes initiaux. Si le traitement a été récemment installé, son arrêt va s'effectuer en **réduisant de 25 % la posologie toutes les semaines pendant un mois**. Si le patient a développé **une dépendance** au produit, son arrêt va se faire beaucoup plus progressivement en réduisant la dose **par 1/2 ou 1/4 tous les 15 jours**.

Objectif 10 : Citer les méthodes psychothérapeutiques qui s'appliquent à la prise en charge des différents troubles anxieux

- ✓ TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale).
- ✓ Psychanalyse.
- ✓ Thérapie d'inspiration analytique.
- ✓ Hypnose.
- ✓ Thérapie à médiation corporelle essentiellement la relaxation.
- ✓ Psychothérapie de soutien.
- ✓ Psychothérapie familiale systémique.

CONCLUSION

Bien que les troubles anxieux soient des pathologies fréquentes, ils sont encore sous-diagnostiqués. Ces troubles sont associés à une altération marquée du fonctionnement et à une souffrance psychologique du patient. Les antidépresseurs associés aux traitements psychologiques en l'occurrence la TCC constitue la base du traitement.