

SYMPTÔMES ASSOCIÉS À UN ÉTAT D'ANXIÉTÉ¹

| | |
|----------------------------------|--|
| Symptômes affectifs | Irritabilité, appréhension, impression d'être coupé de soi-même ou de la réalité, peur intense, impression de danger immédiat |
| Symptômes physiologiques | Palpitations, tachycardie ² , douleur ou inconfort thoracique, sensation d'étouffement, gorge serrée, « boule dans la gorge », nausées, vomissement, difficulté à avaler, diarrhée, douleur à l'abdomen, douleur au dos ou dans le cou, tensions musculaires, tics nerveux, grincement des dents (bruxisme), maux de tête, impression de s'évanouir, sensation de faiblesse, étourdissements, tremblements, sensations d'instabilité, frissons, bouffées de chaleur, transpiration, pâleur, bouche sèche, troubles du sommeil, fatigue. |
| Symptômes cognitifs | Inquiétudes, difficultés de concentration, trous de mémoire, obsessions, pensées répétitives, peurs diverses (par exemple, peur de devenir fou, de mourir ou de perdre la maîtrise de soi). |
| Symptômes comportementaux | Attitude crispée, agitation, tremblements des mains ou des jambes, visage tendu, respiration rapide, évitement de certaines situations ou des certains endroits. |

Michel Giroux psychologue www.michelgiroux.net

¹ Ladouceur, R. et al. *Arrêter de vous faire du souci pour tout et pour rien*, Odile Jacob, 2008, p. 12.

² Trouble du rythme cardiaque se manifestant par une accélération des battements.