

LES FAITS SEULEMENT



# UN POINT SUR L'ANXIÉTÉ



Ce que l'on ne sait pas toujours, mais qu'on devrait savoir.



# Alors, qu'est-ce que l'anxiété ?

Selon l'Association américaine de psychologie, l'anxiété est « une émotion caractérisée par des sentiments de tension, des pensées inquiètes et des changements physiques comme l'augmentation de la pression artérielle. »



# Qu'en est-il des troubles de l'anxiété ?

Bien que le sentiment d'anxiété soit normal, les troubles de l'anxiété impliquent des sentiments de peur excessive ou de panique.

Les troubles anxieux recouvrent un ensemble de syndromes anxiphobiques, obsessionnels et adaptatifs qui en font des troubles psychiatriques fréquemment rencontrés en population générale et en médecine générale.

Des états de stress ou d'anxiété peuvent émerger à certaines périodes de la vie mais ces symptômes ne constituent un diagnostic de trouble anxieux que s'ils persistent pendant au moins six mois et entravent le bon fonctionnement de la vie quotidienne.



# 30 %

Environ 30 % des adultes sont victimes de troubles de l'anxiété dans leur vie. C'est l'un des troubles mentaux les plus communs à l'heure actuelle.



# 284

millions de personnes seraient atteints de troubles anxieux dans le monde.



# Les troubles de l'anxiété sont traitables.



De nombreuses personnes ayant des troubles de l'anxiété passent leur vie entière sans être diagnostiquées, ce qui signifie qu'elles ne reçoivent pas de traitements efficaces pour combattre leur anxiété.



« Rien n'est permanent dans ce monde cruel, pas même nos problèmes. »

---

CHARLIE CHAPLIN



# Pour retrouver d'autres contenus



**SITE WEB**

[www.demeter-sante.fr](http://www.demeter-sante.fr)

**LINKEDIN**

[@demetersante](https://www.linkedin.com/company/demetersante)

