



PARTICIPATION AU DOSSIER

« Maîtriser son anxiété » Le Particulier Santé

DÉCEMBRE 2020

réalisé par Anne Prigent

Extrait du dossier :

Une émotion indispensable

L'anxiété est une émotion désagréable que l'on ressent dans l'attente d'un danger. « Nos émotions sont utiles et s'inscrivent dans le fonctionnement normal de l'esprit. Elles ont une valeur adaptative, au même titre que la douleur physique. Ainsi, l'anxiété est utile quand elle attire l'attention sur des dangers réels et qu'elle nous aide prendre des précautions pour éviter ces risques. », explique

le docteur François Bourgognon, psychiatre à l'Institut de Cancérologie de Lorraine. C'est une émotion normale et nécessaire. Comme la peur, elle nous prépare à faire face ou à fuir. Les recherches en neurosciences ont d'ailleurs montré que ces deux émotions activaient les mêmes circuits neuronaux. « La différence est que la peur est une réaction à un danger immédiat. C'est une émotion transitoire et soudaine », précise le docteur Dominique Servant, psychiatre responsable d'une consultation stress et anxiété au CHU de Lille.