



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

**GUIDE - AFFECTION DE LONGUE DURÉE**

# La prise en charge de votre trouble anxieux

Vivre avec un trouble anxieux

**Octobre 2007**

## Pourquoi ce guide ?

Votre médecin traitant vous a remis ce guide « La prise en charge de votre trouble anxieux » pour vous informer sur votre maladie, son suivi et son traitement.

Il complète le guide de l'Assurance maladie « La prise en charge de votre affection de longue durée », que vous a adressé votre organisme d'assurance maladie. Il vous aide à dialoguer avec votre médecin et vous donne plusieurs sources d'information.

À l'occasion de la demande d'affection de longue durée (ALD), votre médecin traitant a rempli un protocole de soins\* vous assurant la prise en charge à 100 % de l'ensemble des soins et des traitements des troubles anxieux et de leurs complications (sur la base du tarif de la sécurité sociale).

Ces soins sont définis par la « Liste des actes et prestations »<sup>1</sup> à partir de laquelle votre médecin adapte votre traitement :

- le plus souvent, votre maladie ne nécessite pas tous les soins ni l'appel à tous les professionnels de santé cités dans ce guide.
- votre médecin peut éventuellement ajouter à votre traitement des actes et prestations qui ne figurent pas sur cette liste et qu'il estime être nécessaires, avec l'accord du médecin-conseil de votre caisse d'assurance maladie.

## Qui est l'auteur de ce document ?

Ce guide a été rédigé par la Haute Autorité de Santé, autorité publique indépendante à caractère scientifique, créée en 2004.

La Haute Autorité de Santé a pour mission de contribuer au renforcement de la qualité des soins au bénéfice des patients et au maintien d'un système de santé solidaire.

Elle assure notamment la promotion des bonnes pratiques et du bon usage des soins auprès des professionnels, des patients et du grand public. C'est à ce titre qu'elle réalise ce guide en coopération avec les professionnels de la santé et les associations de patients directement concernées.

---

\* Glossaire en page 8.

1. Celle-ci est disponible sur simple demande auprès de votre organisme d'assurance maladie ou de la Haute Autorité de Santé ou encore sur les sites internet de la Haute Autorité de Santé ([www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)) ou de l'Assurance maladie ([www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)). Cette liste est actualisée au minimum une fois par an.

## **Les soins liés à votre maladie sont pris en charge à 100 %**

- Le protocole de soins que vous avez signé avec votre médecin vous permet d'être remboursé à 100 % (sur la base du tarif de la sécurité sociale) pour les soins en rapport avec votre trouble anxieux.
- Parlez-en à votre médecin traitant, coordonnateur de votre prise en charge et de votre suivi.

## Le trouble anxieux en quelques lignes

Les troubles anxieux sont des sensations de peur, des inquiétudes, des craintes, des signes de stress, avec une angoisse prédominante, et parce qu'ils sont excessifs par rapport aux dangers réels ou supposés, ils perturbent durablement votre vie quotidienne.

Il existe différentes maladies :

- ▶ une anxiété généralisée\* : état d'inquiétude constante, difficilement contrôlable, accompagné de divers symptômes physiques ;
- ▶ un trouble panique\* : attaques répétitives d'anxiété sévère, dont la survenue est imprévisible ;
- ▶ une anxiété sociale\* (ou phobie sociale) : peur de rapports sociaux ou de situations de performance, crainte d'être dévisagé ;
- ▶ une phobie spécifique\* : peur intense, irraisonnée, déclenchée par un objet, un animal ou une situation (transports publics, etc.) ;
- ▶ un trouble obsessionnel compulsif\* (TOC) avec des idées obsédantes et des comportements compulsifs (c'est-à-dire des activités répétitives) ;
- ▶ un état de stress suite à un traumatisme\* : symptômes faisant suite à l'exposition à un facteur de stress traumatique extrême.

Le traitement a pour objectif de supprimer ou de diminuer les symptômes, et d'améliorer votre état de santé psychologique et votre vie sociale.

---

\* Glossaire en page 8.

## La prise en charge initiale de votre trouble anxieux

### ■ À quoi sert le bilan initial

La première visite chez le médecin traitant a pour objectifs :

- ▶ de confirmer le diagnostic entre les différentes maladies possibles (voir « le trouble anxieux en quelques lignes » page 3) ;
- ▶ de rechercher une autre maladie (physique comme psychique) ou une dépendance associée ;
- ▶ d'évaluer la durée, la sévérité de votre maladie et son retentissement sur votre vie quotidienne ;
- ▶ de vous informer sur votre maladie et ses traitements ;
- ▶ de vous donner des premiers conseils sur votre hygiène de vie : dormir suffisamment, avoir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice, arrêter ou diminuer l'alcool, le tabac, etc. ;
- ▶ d'établir avec vous un plan de traitement.

En aucun cas, le diagnostic d'un trouble anxieux ne nécessite d'examen biologique. Toutefois des examens complémentaires peuvent être demandés par votre médecin pour diagnostiquer d'éventuelles autres maladies à l'origine des troubles ou en prévision de votre traitement (prélèvements sanguins, électrocardiogramme).

### ■ Quels sont les professionnels de santé impliqués ?

Votre médecin traitant réalise le bilan initial. Il peut estimer nécessaire la consultation d'un psychiatre\* ou une prise en charge par un psychologue\*. Il coopérera alors étroitement avec eux. Pour aider à une prise en charge à l'école ou au travail, vous pouvez utilement entrer en contact avec le médecin scolaire ou le médecin du travail.

D'autres professionnels peuvent vous aider à vivre avec votre maladie dans les meilleures conditions possibles : infirmières, assistants sociaux, etc.

Les associations de patients peuvent vous aider par l'écoute, l'échange d'expériences et d'informations avec d'autres personnes atteintes de trouble anxieux (voir page 8).

---

\* Glossaire en page 8.

## Bien s'informer pour être mieux traité

- Apprendre à connaître la maladie et ses traitements.
- Poser toutes vos questions à votre médecin ou vos soignants : penser à les noter entre les consultations.
- Prendre contact avec les associations de patients et de familles de patients.

## Le traitement des troubles anxieux

### ■ Comment se traiter ?

Deux types de traitement sont le plus souvent efficaces : la psychothérapie\* et les médicaments.

- ▶ La psychothérapie sera réalisée par un psychologue\*, un psychothérapeute\* ou un psychiatre\*.
- ▶ En cas de traitement par des médicaments, ceux-ci doivent être pris régulièrement et à la dose prescrite par votre médecin.
  - Si malgré votre traitement vous éprouvez une anxiété plus importante, consultez votre médecin, mais en aucun cas ne modifiez ni n'arrêtez votre traitement sans lui en parler avant.
  - Si vous ressentez des effets indésirables dus à votre traitement tels qu'insomnie, nausée, somnolence, etc., parlez-en à votre médecin.
- ▶ Votre maladie peut évoluer au long cours, de façon fluctuante avec des phases aiguës : votre traitement sera adapté en fonction de vos symptômes, suivez bien la prescription de votre médecin.
- ▶ Rendez-vous régulièrement aux consultations avec votre médecin tout au long de votre maladie, de son traitement et après la disparition des symptômes.
- ▶ Afin d'assurer une prise en charge globale, il peut être nécessaire de soigner d'éventuels autres troubles : dépression, dépendance à l'alcool ou à la drogue ou autre.
- ▶ À côté de ces traitements, votre médecin peut vous conseiller d'autres moyens : apprentissage de la respiration, relaxation, lecture de livres, pratique de l'exercice physique.
- ▶ Il peut vous demander de surveiller l'évolution de votre trouble en remplissant un document (questionnaire, agenda, échelle, etc.) à lui montrer à chaque visite.
- ▶ En cas d'efficacité insuffisante, votre médecin peut demander l'avis d'un psychiatre, associer les médicaments et la psychothérapie.
- ▶ En cas de trouble panique, vous n'êtes pas exposé à un risque accru d'autre maladie (accident cardiaque ou respiratoire, etc.). Il n'y a généralement pas d'examen complémentaire à faire.
- ▶ Si vous en êtes d'accord, votre médecin peut, en votre présence, conseiller votre entourage pour vous aider et vous soutenir.

### ■ Si vous souffrez d'un trouble obsessionnel compulsif

- ▶ L'objectif du traitement est de diminuer les symptômes et la perte de temps due aux comportements répétitifs. Il repose sur la psychothérapie et/ou les médicaments.
- ▶ Votre traitement peut mettre plusieurs semaines avant d'être efficace. En cas d'efficacité insuffisante après ce délai, votre médecin peut ajuster les doses, changer de médicament. L'avis d'un médecin spécialiste peut être nécessaire.
- ▶ Parfois une hospitalisation peut contribuer à une amélioration.

\* Glossaire en page 8.

### ■ Si votre enfant souffre d'un trouble obsessionnel compulsif

- ▶ Votre médecin travaillera en étroite collaboration avec le pédiatre ou le pédopsychiatre ; le traitement sera mené en liaison avec les autres personnes en contact avec votre enfant : enseignant, infirmière scolaire, etc.
- ▶ Le traitement consiste en une psychothérapie qui sera adaptée à l'âge de votre enfant. Vous serez appelé à y participer.
- ▶ Dans certains cas, la psychothérapie peut être associée à des médicaments ; la durée du traitement médicamenteux sera limitée au strict nécessaire.

### ■ Si vous souffrez d'un état de stress post-traumatique

- ▶ Différentes techniques de psychothérapie sont efficaces. Si vos troubles durent depuis plus d'un an, des médicaments peuvent y être associés.
- ▶ Si nécessaire, vous pouvez bénéficier d'un soutien par les associations de patients ainsi que celles d'aide aux victimes (voir page 8).

### ■ Si votre enfant souffre d'un état de stress post-traumatique

- ▶ Le traitement repose principalement sur la psychothérapie qui sera adaptée à son cas particulier. Parents, proches ou famille seront appelés à y participer.

## Bien comprendre les enjeux de votre traitement

- Suivre votre psychothérapie qui peut constituer le seul traitement nécessaire.
- En cas de traitement par médicaments, respecter les doses et les horaires prescrits par votre médecin. Savoir que ce traitement peut provoquer des effets indésirables : insomnie, nausée, prise de poids, aggravation initiale de l'anxiété, somnolence, etc. Surveillez leur apparition et parlez-en à votre médecin pour les prévenir et/ou les traiter.
- Savoir que ce traitement peut mettre quelques semaines avant d'agir.
- Le suivre suffisamment longtemps, ne l'interrompre en aucun cas sans l'avis de votre médecin, pour vous donner le plus de chances de rétablissement.
- Prendre contact avec une association de patients peut aider à mieux supporter le traitement.
- Pour mieux vous accompagner, avec votre accord et en votre présence, le médecin peut informer votre entourage sur votre maladie.

## La surveillance de votre trouble anxieux

### ■ En quoi consiste la surveillance ?

- ▶ À vérifier que votre traitement est bien adapté à vos symptômes et à le modifier si nécessaire : ajustement des doses, changement de médicament, association de plusieurs médicaments, association de médicaments et de psychothérapie, etc.
- ▶ À être attentif aux éventuels effets indésirables des traitements.

La surveillance doit être régulière et se poursuivre (à une fréquence plus faible) après la disparition des symptômes.

### ■ Quelle est la durée de votre traitement ?

- ▶ La durée du traitement dépend du type de trouble dont vous souffrez et de son évolution. Elle peut être prolongée pendant plusieurs mois, voire plusieurs années dans certains cas.
- ▶ Le traitement doit être poursuivi suffisamment longtemps même après la disparition des symptômes : ne l'interrompez pas sans l'avis de votre médecin, même si tous vos troubles ont disparu.
- ▶ La diminution des doses sera très progressive : suivez bien la prescription de votre médecin.

### ■ Respecter la fréquence des consultations

- ▶ Allez régulièrement chez votre médecin traitant et/ou votre médecin spécialiste, selon le rythme qu'ils vous recommandent.

## L'essentiel du suivi

- Respecter le rythme des consultations chez votre médecin traitant et/ou votre médecin spécialiste, même après la disparition des symptômes.
- Prendre votre traitement : respecter les doses et les horaires prescrits par votre médecin.

## Glossaire

### ■ Anxiété généralisée

Peur sans objet ou préoccupation difficile à contrôler, soucis persistants et excessifs ; ils peuvent s'accompagner d'agitation, de surexcitation, de troubles de la concentration, de tension musculaire, de perte du sommeil.

### ■ Anxiété sociale ou phobie sociale

Peur persistante et intense d'une ou plusieurs situations sociales (conversation, parler en public, réunion de travail, etc.) ou de performance (entretien d'embauche, etc.) dans lesquelles un sentiment de gêne peut survenir, qui entraîne des répercussions sur la vie sociale ou professionnelle.

### ■ Dépression

Maladie qui se manifeste par une grande tristesse, un désintérêt, une perte de plaisir, qui durent plusieurs semaines ou mois.

### ■ État de stress post-traumatique

Réaction intense, prolongée et parfois retardée face à un événement extrêmement stressant. Les signes peuvent être une hypervigilance (anxiété, insomnie, difficultés de concentration), le revécu des événements (rêves, images), les tentatives pour éviter tout ce qui évoque les événements en cause, une perte d'intérêt.

### ■ Phobie spécifique

Angoisse inadaptée en présence de certains objets, animaux ou situations : par exemple, phobie des animaux (araignées, souris, etc.), de l'environnement (orage, hauteur, eau, etc.), phobie du sang, des piqûres, des soins dentaires, des vols en avion, des tunnels, peur de s'étouffer, etc.

### ■ Protocole de soins

Demande de prise en charge à 100 % concernant les soins et traitements liés à votre maladie. Il est établi par votre médecin traitant puis signé par le médecin conseil de l'Assurance maladie ; un exemplaire vous en est remis. Cf. le guide de l'Assurance maladie « La prise en charge de votre affection de longue durée ».

### ■ Psychiatre, psychologue, psychothérapeute

Le psychiatre est un médecin qui a effectué 10 ou 11 ans d'études supérieures, incluant 6 années communes avec les autres médecins (généralistes, spécialistes, chirurgiens, etc.), puis 4 années de spécialisation en psychiatrie.

Le psychologue possède un diplôme universitaire de 3<sup>e</sup> cycle en psychologie acquis après 5 années d'études théoriques et pratiques. Il exerce à l'hôpital ou en cabinet libéral ou les séances de psychothérapie ne sont pas remboursées par la sécurité sociale.

Le psychothérapeute est officiellement un professionnel inscrit au registre national des psychothérapeutes : il peut être médecin ou non (dans ce cas, les séances ne sont pas remboursées par la sécurité sociale).

### ■ Psychothérapie

La psychothérapie au sens large regroupe un grand nombre de méthodes : elles ont comme but de traiter des troubles psychiques ou corporels ou sociaux, en utilisant des moyens psychologiques, et d'une manière plus précise, la relation du thérapeute et du patient.

### ■ Trouble obsessionnel compulsif

Maladie qui se manifeste par des obsessions et/ou des compulsions. Les obsessions sont des pensées, impulsions, représentations fréquentes, répétitives et persistantes, qui sont en inadéquation avec la réalité et entraînent une anxiété importante. Les compulsions sont des comportements répétitifs (par exemple lavage des mains, ordonner, vérifier, etc.) ou actes mentaux (par exemple compter, répéter des mots silencieusement) que le sujet se sent poussé à accomplir en réponse à une obsession.

### ■ Trouble panique

Épisodes de crainte ou de malaise intenses, durant lesquels surviennent brutalement plusieurs des signes suivants : palpitations, transpiration, tremblements ou secousses musculaires, impression d'étouffement, gêne thoracique, sensation de vertige, peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou, peur de mourir, frissons ou bouffées de chaleur, etc. Ces épisodes sont inattendus, se répètent et sont suivis de la crainte persistante d'un nouvel épisode. Ce trouble peut s'accompagner d'agoraphobie (anxiété liée au fait de se retrouver dans des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile ou gênant de s'échapper [toute, file d'attente, pont, etc.]).

## Pour en savoir plus

### ■ Au près de la Haute Autorité de Santé

Haute Autorité de Santé  
2, avenue du Stade-de-France  
93218 Saint-Denis La Plaine CEDEX  
Site Internet : [www.has.sante.fr](http://www.has.sante.fr)

### ■ Au près de l'Assurance maladie

Site Internet : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
[www.kle-rsi.fr](http://www.kle-rsi.fr) - [www.msa.fr](http://www.msa.fr)  
Votre organisme d'assurance maladie

### ■ Au près des associations de patients

Fédération nationale des associations d'(ex)patients en psychiatrie (FNAP Psy)  
33, rue Daviel  
75013 Paris  
Tel. : 01 43 64 85 42  
Site Internet : [www.fnapsy.org](http://www.fnapsy.org)

### ■ Union nationale des amis et familles de malades

psychiques (UNAFAM)  
12, Villa Compoint  
75017 Paris  
Tel. : 01 53 06 30 43  
Site Internet : [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

### ■ Association Française des personnes souffrant de Troubles

Obsessionnels et Compulsifs (AFTOC)  
12, route de Versailles  
78117 Châteaufort  
Tel. : 01 39 56 67 22  
Site Internet : <http://aftoc.perso.neuf.fr>

### ■ Association MédiaGora-Paris

(agoraphobie, phobies sociales)  
C/O AGECA Service Boîte Postale  
177, rue de Charonne  
75011 Paris  
Site Internet : <http://mediagora.free.fr>

### ■ Numéros utiles

Écoute alcool : 0 811 91 30 30 (7 j/7, prix d'une communication locale quel que soit le lieu d'appel)

Drogues Alcool Tabac Info Service : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et confidentiel 7j/7 de 8 h à 2 h, gratuit à partir d'un poste fixe) ou 01 70 23 13 13 (appel non surtaxé, à partir d'un téléphone portable)

Tabac Info Service : 0 825 309 310

Droits des Malades Info : 0 810 51 51 51 (appel anonyme et confidentiel, prix d'une communication locale quel que soit le lieu d'appel, de 14 h à 20 h du lundi au vendredi)

Santé Info Droits : appel anonyme et confidentiel de 14 h à 18 h les lundi, mercredi et vendredi ; de 14 h à 20 h le mardi et jeudi. Numéro d'appel : 0 810 004 333 (prix d'une communication locale quel que soit le lieu d'appel) ou 01 53 62 40 30 (à partir d'un portable).

Site Internet : [www.icdss.org/sante-info-droits.html](http://www.icdss.org/sante-info-droits.html)

### ■ Pour les patients souffrant d'un état de stress post-traumatique :

Fédération d'aide aux victimes et de méditation (INAVEM)

1, rue du Pré-Saint-Gervais  
93691 Pantin Cedex  
Tel. : 01 41 83 42 00  
[communication@inavem.org](mailto:communication@inavem.org)  
Site Internet : [www.inavem.org](http://www.inavem.org)  
numéro d'appel : 08 842 848 37

### ■ Au près de l'INPES

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé  
42, boulevard de la Libération  
93203 Saint-Denis Cedex  
Site Internet : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)