

Le trouble anxieux généralisé peut se caractériser par la présence d'**inquiétudes excessives et incontrôlables**.

Ces inquiétudes concernent plusieurs domaines (travail, santé, famille etc.) et ne peuvent être chassées, au point d'entraîner une détresse émotionnelle ou de perturber le fonctionnement du patient. Les manifestations les plus fréquemment associés à l'anxiété généralisée sont :

- Les troubles du sommeil
- La nervosité, surexcitation ou sensation d'être survolté
- La fatigabilité ou sensation d'être à bout
- Les difficultés de concentration et/ou de mémorisation
- L'irritabilité
- La tension musculaire

L'anxiété généralisée concerne 5 à 6% de la population au cours de la vie et prédomine chez la femme. Les complications, qu'elles soient socioprofessionnelles (absentéisme scolaire ou professionnel, abandon d'activités, retrait et isolement social) ou médico-psychiatriques (consultations répétées, **automédication**, **dépression**) sont fréquentes. Le TAG est par ailleurs très souvent associé à un autre trouble anxieux (TOC, trouble panique, anxiété sociale etc.).

L'**intolérance à l'incertitude** paraît constituer une prédisposition à développer ces inquiétudes dont certaines concernent des problèmes actuels (manque d'argent, conflit avec un proche etc.) et d'autres des problèmes anticipés (accident grave, maladie mortelle etc.). Ces inquiétudes sont associées à des  **croyances erronées**, comme celle de leur utilité pour contrôler les événements futurs (notamment ceux qui sont redoutés). Elles favorisent par ailleurs le développement d'une attitude négative face aux problèmes et entraînent des comportements d'**évitement** et de **réassurance**. Ceux-ci permettent de réduire l'anxiété à court terme mais contribuent à renforcer les ruminations anxieuses à moyen terme, donc aggravent le trouble.

Le traitement repose sur la psychothérapie et certains médicaments. Plusieurs techniques de **thérapie cognitive et comportementale** peuvent être combinées pour agir sur les inquiétudes, les évitements, l'intolérance à l'incertitude et peuvent notamment aider les patients à réduire les prises de certaines substances (alcool, cannabis) ou médicaments comme les benzodiazépines. Les traitements de fond recommandés dans l'anxiété généralisée sont certains **antidépresseurs** (escitalopram, paroxétine et venlafaxine) et un antiépileptique (prégabaline).