

## ANXIETE - NOUVELLES THERAPIES Genève - Lausanne

-----  
**UNIGE** - Faculté de médecine Université de Genève  
-----

**Alan Carleton** Faculté de médecine UNIGE  
**Resynchroniser des neurones pour gommer la schizophrénie:** L'intervention thérapeutique est envisageable à tous les âges de la vie. (revue Nature Neuroscience)

<https://www.unige.ch/medecine/fr/carrousel/resynchroniser-des-neurones-pour-gommer-la-schizophrénie/>

Professeur associé au Département des neurosciences fondamentales

+41 22 379 54 26

Alan.Carleton@unige.ch

et .....

### **Guido Bondolfi**

Trouble obsessionnel compulsif et stimulation cérébrale profonde, un futur si proche

responsable du Programme troubles anxieux à UNIGE département de psychiatrie et santé mentale des HUG – Intervention crise :

<https://www.hug-ge.ch/psychiatrie-liaison-intervention-crise/equipe>

Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4 1205 Genève

+41 (0)22 372 38 66

secretariat.SPLIC@hcuge.ch

#### Troubles Anxieux:

Dre Eleni Kalogeropoulou, cheffe de clinique  
Dr Vincent Hede, chef de clinique  
Dr Joao Flores A. Dos Santos, médecin associé

M. Paolo Cordera, psychologue  
Mme Françoise Jermann, psychologue  
Mme Béatrice Weber, psychologue

+ 41 22 327 75 54

<https://www.unige.ch/medecine/psyat/fr/groupes-de-recherche/690bondolfi/membres/bondolfi/>

**Les troubles anxieux – Vidéo - Pr Guido Bondolfi.**

<https://youtu.be/cBRDwbcTbH4>

Professeur de psychiatrie à la Faculté de médecine de l'Université de Genève et médecin-chef du service de psychiatrie - Titre de spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie en Suisse.

Il est l'un des précurseurs de la méditation pleine conscience en Suisse romande. Un bon moyen de traiter l'anxiété, selon lui.

Article: Trouble obsessionnel compulsif et stimulation cérébrale profonde un futur si proche

<https://archive-ouverte.unige.ch/unige:103060>

## PSYCHIATRIE «ON SAIT QUE L'ANXIÉTÉ A UNE FORTE COMPOSANTE FAMILIALE»

Article par Guido Bondolfi

**Réaction normale face aux aléas de l'existence, l'anxiété peut, quand elle est excessive, devenir pathologique. Mais elle n'est pas une fatalité.**

**Des moyens thérapeutiques existent pour déjouer ses pièges.**

<https://www.lematin.ch/sante-environnement/sante/sait-anxiete-forte-composante-familiale/story/29691717>

Professeur de psychiatrie à la Faculté de médecine de l'Université de Genève et médecin-chef du service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise au département de santé mentale et de psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève, Guido Bondolfi a fait de la dépression et de l'anxiété ses domaines de prédilection. Il est aussi l'un des précurseurs de la méditation pleine conscience en Suisse romande. 06.08.2017

### ***D'où est né votre intérêt pour les troubles anxieux?***

Pendant très longtemps, je me suis occupé des troubles de l'humeur et de la dépression. Or, l'anxiété est souvent une porte d'entrée de la dépression. Et bien que les troubles anxieux soient un des troubles psychiques les plus fréquents, beaucoup de ces patients ne sont pas, ou mal, diagnostiqués. Il y a quelques années encore, il n'existait en Suisse aucun centre d'excellence sur l'anxiété. J'ai alors ouvert un programme de soins aux Hôpitaux universitaires de Genève.

On présente l'anxiété comme une expérience essentiellement négative, mais n'a-t-elle pas aussi une utilité?

Oui, elle est une ressource nécessaire. Elle déclenche une activité physiologique et psychologique qui nous permet de mieux réagir dans des situations d'alerte. Si je me promène dans la forêt en étant un peu anxieux, je ferai plus attention à ne pas tomber dans un fossé. L'anxiété a une fonction adaptative, mais elle devient problématique lorsqu'il y a une disproportion entre la réaction et la situation qui en est à l'origine, surtout si celle-ci n'est ni dangereuse ni préoccupante. Quand elle se transforme en angoisse, l'anxiété devient paralysante et nous faire perdre nos moyens.

### ***Les personnes anxieuses ont-elles des points communs?***

En général, les personnalités anxieuses sont de bons anticipateurs, de bons organisateurs et ont de bonnes capacités de contrôle. On sait aussi que l'anxiété a une forte composante familiale. Cela signifie que les parents ont souvent des profils similaires. Une mère ou un père anxieux transmet à son enfant, de manière explicite ou non, l'idée que le monde est potentiellement

dangereux. Par un phénomène d'imitation, l'enfant adopte alors une vision du monde qui le pousse à être plus en alerte et à avoir plus besoin d'autrui. Face à ce qui lui fait peur, il acquiert des réflexes: l'évitement ou alors l'exposition au «danger» à condition d'être sûr d'avoir de l'aide pour l'affronter. Ce sont aussi des enfants qui ont reçu une attention intense mais généralement discordante par rapport à leurs besoins réels.

### **Quelles formes peuvent prendre les troubles anxieux?**

Ces formes sont bien caractérisées. Il y a les phobies spécifiques (de l'avion, des chiens, etc.); les troubles paniques (crises d'angoisse courtes mais très violentes, avec impression de mort imminente); l'agoraphobie (peur des espaces ouverts); l'anxiété sociale (forme de timidité extrême); l'anxiété généralisée (tendance à se faire du souci pour tout, avec une intolérance à l'incertitude); les troubles obsessionnels compulsifs (T.O.C.) (pensées ou images mentales en apparence absurdes, mais néanmoins obsédantes, couplées à la répétition de gestes ou d'actes mentaux pour exorciser le risque redouté et tenter de garder le contrôle).

### **Pouvez-vous nous donner des outils pour faire face?**

L'origine des troubles anxieux est toujours liée à une surestimation du danger dans un contexte particulier (rencontrer un chien, des nouvelles personnes, passer un entretien d'embauche, par ex.) et à une sous-estimation de ses capacités à y faire face. Il faut se demander: «Quel est vraiment le danger dans cette situation?»; «Quelle est la probabilité que cela arrive?»; «Que puis-je faire concrètement pour l'affronter?». Quand on a tendance à surréagir, il faut prendre le temps d'observer la situation, se centrer sur sa respiration et éviter de réagir automatiquement. L'acronyme anglais «stop» pour «situation, take a breath, observe, proceed» (situation, respire, observe, poursuis) le résume bien.

### **Comment soigne-t-on les troubles anxieux aujourd'hui?**

Les thérapies cognitives et comportementales sont les plus efficaces pour réduire rapidement l'intensité de l'anxiété. L'approche comportementale consiste à aider le patient à affronter ses peurs en l'y exposant progressivement. L'approche cognitive consiste à travailler sur les distorsions cognitives profondes, comme la pensée répétitive que les choses vont mal se passer. Grâce à la psychothérapie, on peut

apprendre à assouplir ces pensées négatives. Les antidépresseurs, qui agissent aussi sur l'anxiété, sont un traitement de choix, mais il faut attendre quatre à huit semaines pour une amélioration des symptômes. La prescription d'anxiolytiques, à moins d'être très encadrée, doit être évitée. Ces médicaments sont terriblement efficaces, alors les gens sont tentés de les avaler comme des bonbons. Mais ils sont déconseillés à long terme car ils entraînent une dépendance. Et le Mindfulness, que vous avez contribué à faire connaître en Suisse romande

Les données scientifiques sur la méditation pleine conscience sont solides. Cette méthode permet de réduire l'intensité des symptômes dépressifs et anxieux, mais elle n'est pas suffisante pour les éliminer complètement.

### **Peut-on en guérir?**

Les troubles anxieux se développent généralement tôt dans la vie, avec le risque qu'on les assimile à son identité. Or, d'une part c'est pathologique et d'autre part on ne peut pas déjouer seul ces mécanismes. Il faut consulter pour éviter que les troubles ne deviennent chroniques. Une personne avec un profil anxieux conserve cette tendance, mais peut apprendre à éviter les pièges qui réduisent son espace de liberté et sa qualité de vie. On a assez d'armes pour guérir ces symptômes ou en diminuer l'intensité.

### **Quelles sont les pistes de recherche les plus prometteuses dans ce domaine, selon vous?**

La neuro-imagerie fonctionnelle ouvre de nouvelles perspectives. Cette technique nous donne la possibilité d'observer le cerveau en marche quand la personne devient anxieuse, quand elle s'émeut et quand on la soigne. C'est spectaculaire. On a pu voir que les circuits cérébraux des personnes souffrant de T.O.C. ont une fonction différente que dans les autres troubles anxieux. Et, grâce à la stimulation cérébrale profonde, on peut viser les zones impliquées dans ces dysfonctionnements. Ces moyens nous permettent de mieux comprendre et de mieux traiter les troubles anxieux, tant sur le plan médicamenteux que psychothérapeutique. (Le Matin)

Créé: 06.08.2017

+++++

## à LAUSANNE

### Nouveaux traitements

Unité de recherche sur la schizophrénie au Centre de neurosciences psychiatriques (URS)  
Centre de neurosciences psychiatriques  
Site de Cery -CH -1008 Prilly-Lausanne –  
Tél. +41 21 314 3652

<https://www.chuv.ch/fr/psychiatrie/dp-home/recherche/centres-et-unites-de-recherche/centre-de-neurosciences-psychiatriques-cnp/unite-de-recherche-sur-la-schizophrénie-urs>

Formulaire de contact:

<https://www.chuv.ch/fr/psychiatrie/dp-home/formulaire-de-contact/>

+++++

### Outils pour gérer l'angoisse

Vous ne devez pas lutter contre l'angoisse, mais vous devez tenter de l'appivoiser.

Ce n'est pas un combat, mais une acceptation.

Ce n'est pas une lutte, mais un lâcher prise.

*Car essayer de vaincre l'angoisse est voué à l'échec.*

*Plus vous luttez contre elle, et plus l'angoisse augmente.*

*Par contre, plus vous l'acceptez, et plus elle diminue.*

<http://querir-l-angoisse-et-la-depression.fr/vaincre-l-angoisse/>

- La respiration abdominale
- Le lâcher-prise
- Soignez votre alimentation
- Soignez votre moral (activité physique)
- Prenez soin de vous Écoutez de la musique ...
- Bien nourrir votre esprit ... ne plus regarder le JT, (LIVRES : « La sérénité de l'instant » de Thich Nhat Hanh, et

« Le pouvoir du moment présent » de Eckhart Tolle)

+++++

### Contre l'anxiété

#### 7 méthodes qui marchent vraiment

Trouble anxieux, attaque de panique, phobie, stress, stress post-traumatique

1. La gestalt-thérapie
2. La sophrologie
3. L'EMDR
4. Les TCC thérapies comportementales et cognitives
5. La phytothérapie
6. Le thermalisme ... En France, cinq stations traitent les « affections psychosomatiques » : Saujon, Nérès-les-Bains, Ussat-les-Bains, Bagnères-de-Bigorre et Divonne-les-Bains.

<http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anxiete-Phobies/Articles-et-Dossiers/Contre-l-anxiete-7-methodes-qui-marchent-vraiment>

+++++

#### Apprenez à vaincre vos angoisses

<https://adamrzk.clickfunnels.com/video-1-de-contenu>

L'Université de Saint Jacques de Compostelle analyse la corrélation entre une protéine et l'apparition de la dépression

<http://www.informationhospitaliere.com/actualite-8030-l-universite-de-saint-jacques-de-compostelle-analyse-la-corelation-une-protéine-et-l-apparition-de-la-depression.html>

## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

**Compostelle et préparation physique** - le goût de l'effort, l'hospitalité, la découverte du patrimoine, la sociabilité, l'ouverture aux autres.

<http://www.alberguesdelcamino.com/fr/preparacion.php>

**La marche afghane ou Comment apprendre à gérer ses angoisses ?** Apprendre à mieux gérer l'angoisse c'est la première étape de la guérison

<https://stress-solution.fr/angoisse-anxiete-la-respiration-marche-la-marche-afghane/>

**Les médecins expliquent comment la randonnée change votre cerveau** - La randonnée dans la nature réduit la rumination

<http://quebeccompostelle.com/medecins-expliquent-randonnee-change-cerveau/>

**Pour combattre l'anxiété, opter pour une balade dans la nature** - Une série d'études très scientifiques ont étudié le « Shinrin-Yoku » (l'équivalent français de ce terme japonais serait « bain de forêt ») : pour leurs auteurs, prendre le temps de se balader dans la forêt, ou dans un espace naturel, aurait des vertus relaxantes. Les recherches montrent qu'après trente minutes de marche dans la forêt, le niveau de stress des personnes diminue

<http://www.madmoizelle.com/3-conseils-pour-lutter-contre-l-anxiete-536293>

**Des changements de mode de vie** comme traitement de la dépression, de l'anxiété et du stress

<http://www.psychomedia.gc.ca/sante-mentale/2011-02-19/changements-mode-de-vie-traitement-depression-anxiete>

+++++

### INFOS .....

**Marcher vers un monde sans préjugés** - Canada: - une marche annuelle de 2 km organisée par la fondation Montréal marche pour la santé mentale. Chaque automne, sensibiliser la population à la santé mentale et vaincre les préjugés et la discrimination à l'égard des personnes touchées. <https://mtlmarche.com/>

**Signes cliniques de la schizophrénie** - Comment l'entourage peut-il aider un sujet schizophrène ? - Les associations de patients

<https://www.ma-schizophrénie.com/schizophrénie/signes-cliniques/>  
Une association de familles et de proches de personnes souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés  
<http://www.schizoespoir.com/>

**Les gens qui souffrent de schizophrénie sont stigmatisés par cette maladie.** Le mot schizophrénie fait peur encore aujourd'hui, a-t-elle lancé, en entrevue au journal Point Sud. Pour démystifier ça, il faut vraiment en parler. [...] Plus on est renseigné sur cette maladie, plus on est capable d'avoir une opinion positive par rapport à ce qu'on dit des schizophrènes. »

<https://mediasud.ca/nouvelle5948-les-chemins-de-compostelle-en-trois-actes-pour-promouvoir-la-sante-mentale.html>

#### Fondation de la schizophrénie Émile-Nelligan

Établir et opérer un centre d'hébergement adapté pour des personnes atteintes de schizophrénie

<https://fondationschizoen.wordpress.com/>