




Troubles Anxieux Généralisés

Agir face à l'anxiété

Mis à jour le 01/11/2025



Vous vous sentez constamment inquiet ?

L'anxiété est une réaction naturelle face à des situations stressantes, mais lorsque l'inquiétude devient excessive, persistante, et difficile à contrôler, elle peut interférer avec la vie quotidienne. Le trouble anxieux généralisé (TAG) touche des millions de personnes dans le monde, mais il est possible de retrouver un équilibre avec un accompagnement adapté.

Qu'est-ce que le trouble anxieux généralisé (TAG) ?

Le trouble anxieux généralisé (TAG) se caractérise par une anxiété excessive et incontrôlable, qui persiste au quotidien pendant au moins six mois. Les personnes qui en souffrent ont souvent l'impression que leur inquiétude est impossible à maîtriser, et cela peut affecter leur vie professionnelle, sociale, et personnelle. Les symptômes du TAG incluent :

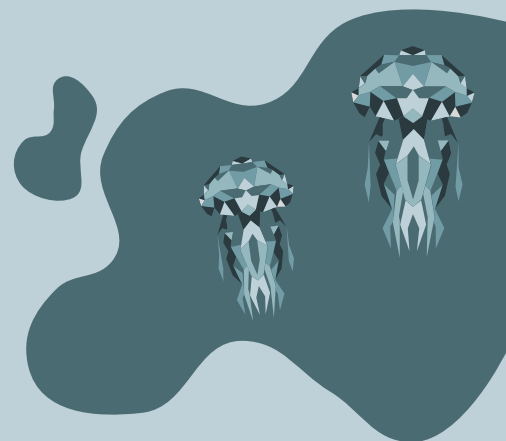
- Une inquiétude constante et excessive concernant différentes situations de la vie (travail, famille, santé, etc.).
- Une difficulté à contrôler l'anxiété.
- De la fatigue et des troubles du sommeil.
- Des tensions musculaires et une irritabilité.
- Des difficultés de concentration (MSD Manuals, 2024).

L'impact des troubles anxieux généralisés

Le trouble anxieux généralisé peut affecter significativement la vie quotidienne.

Les personnes concernées peuvent éprouver :

- une baisse de productivité au travail en raison de difficultés de concentration,
- des problèmes de sommeil récurrents,
- une réduction des activités sociales et des loisirs,
- ainsi qu'un retentissement sur la santé physique, comme des douleurs musculaires, des maux de tête ou des troubles digestifs (Mayo Clinic, 2017; Wilmer, 2021).



Références

Mayo Clinic. (2017). Generalized anxiety disorder - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803>

MSD Manuals. (2024). Présentation des troubles anxieux. <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-mentaux/anxiété-et-troubles-liés-au-stress/présentation-des-troubles-anxieux>

Wilmer, M. T. (2021). Correlates of Quality of Life in Anxiety Disorders: Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 849394. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.849394>

ERG 
THERAPIE 360