

LES AFFECTS ET LES LUTTES

La revue *Rhizome**** publiée en 2024 et intitulée *Anxiéter* explore la dimension politique de l'anxiété. On y découvre que **l'anxiété n'est pas seulement une émotion individuelle mais qu'elle révèle des inégalités sociales et des rapports de domination**. Les personnes les plus discriminées (femmes, jeunes, précaires, fou-lles, LGBTQIA+, racisé-es) y sont davantage exposées.

En effet, dans des sociétés marquées par l'injonction à la réussite et la responsabilisation individuelle, **l'anxiété naît de l'écart entre des attentes de performance et des conditions matérielles d'existence**. Le développement personnel renforce encore plus cette logique en attribuant les difficultés à des causes personnelles plutôt qu'à des facteurs structurels.

Les **violences structurelles, et notamment patriarcales**, ont un impact considérable sur la santé mentale : traumatismes répétés (trauma complexe), précarité, violences institutionnelles. L'anxiété devient alors une réponse de survie. Les troubles anxieux et le trouble de stress post-traumatique s'entremêlent, **accentués par l'insécurité matérielle**. Par ailleurs, la réduction des espaces thérapeutiques et la violence institutionnelle freinent les possibilités d'accéder à des soins et un accompagnement de qualité, entravant ainsi le rétablissement en santé mentale. **L'hyper-connexion** (réseaux sociaux) alimente également l'anxiété.

POLITISER L'ANXIÉTÉ

Politiser l'anxiété consiste à agir sur ces contextes, à **revaloriser l'échec comme expérience d'apprentissage**, à créer des espaces de répit et d'écoute, et à garantir un accompagnement thérapeutique de qualité (sans violence institutionnelle). L'action collective devient alors une manière de transformer l'angoisse en force politique, notamment face aux crises contemporaines comme le dérèglement climatique. **Transformer l'anxiété collective en moteur permettrait d'inventer des sociétés plus justes, capables d'affronter l'incertitude dans la solidarité.**

QUE FAIRE AVEC L'ANXIÉTÉ ?

Spoiler alert : il n'y a pas de recette "miracle".
C'est propre à chacun-e.



- *Anxiéter*. (2024). *Rhizome*, (90-91), <https://orspere-samdarra.com/wp-content/uploads/2024/12/os-rhizome-90-91.pdf>
- Berthon, A. (2025). *Le bien-être est politique : une autre histoire du bien-être*, <https://amzn.eu/d/fX3ngnd>
- Jobard, T. (2021). *Contre le développement personnel*. Éditions Rue de l'Échiquier.
- Compte instagram "Infirmière en folie" <https://www.instagram.com/infirmiereenfolie/>
- Dessin-Animé *Vice-Versa 2* (2024). Studio Pixar.



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

***Rhizome est une revue interdisciplinaire consacrée aux problématiques situées à l'interstice des champs de la santé mentale et de la précarité.

À QUOI ELLE SERT ?

On associe souvent directement l'anxiété à un trouble*, alors qu'à la base il s'agit d'une émotion normale, saine, utile et importante.



L'anxiété est l'émotion qui nous permet d'anticiper, de prévoir.



Elle implique de l'incertitude, et c'est l'une des raisons pour lesquelles il est parfois si difficile de vivre avec elle. En effet, nous vivons dans un monde en perpétuel mouvement, et dans lequel de nombreuses situations / conditions échappent à notre contrôle.



Comme toutes les autres émotions, le plus difficile peut être de l'accepter, de la ressentir, et de la laisser s'en aller.

ANXIÉTÉ = MANIFESTATION PSYCHIQUE

ANGOISSE = MANIFESTATION PHYSIQUE DE L'ANXIÉTÉ



Anxiété



**Peur
Angoisse**

Émotion ressentie en présence d'un danger immédiat et réel (ou perçu comme tel). Réaction instinctive (instinct de survie)

Émotion ressentie par anticipation en prévision d'un danger réel ou perçu comme tel (peur diffuse anticipée + insécurité, appréhension)

Sensation intense, soudaine de perte de contrôle et de danger. Peut se transformer en crise d'angoisse, qui peut être violente et extrême, cela peut être très effrayant. Elle est **TEMPORAIRE**.

QUELQUES MANIFESTATIONS CORPORELLES



UN DÉSÉQUILIBRE CORPOREL



LA CRISE D'ANGOISSE

Liste non exhaustive et personne-dépendante** de quelques manifestations **physiques** et **psychiques** de la crise d'angoisse



**Chaque personne vit et ressent une crise d'angoisse de manière différente.

*trouble anxieux généralisé, anxiété sociale, trouble panique, anxiété de séparation, phobies spécifiques, agoraphobie.