

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, foulées, 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/fX3nqd>
- 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.



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



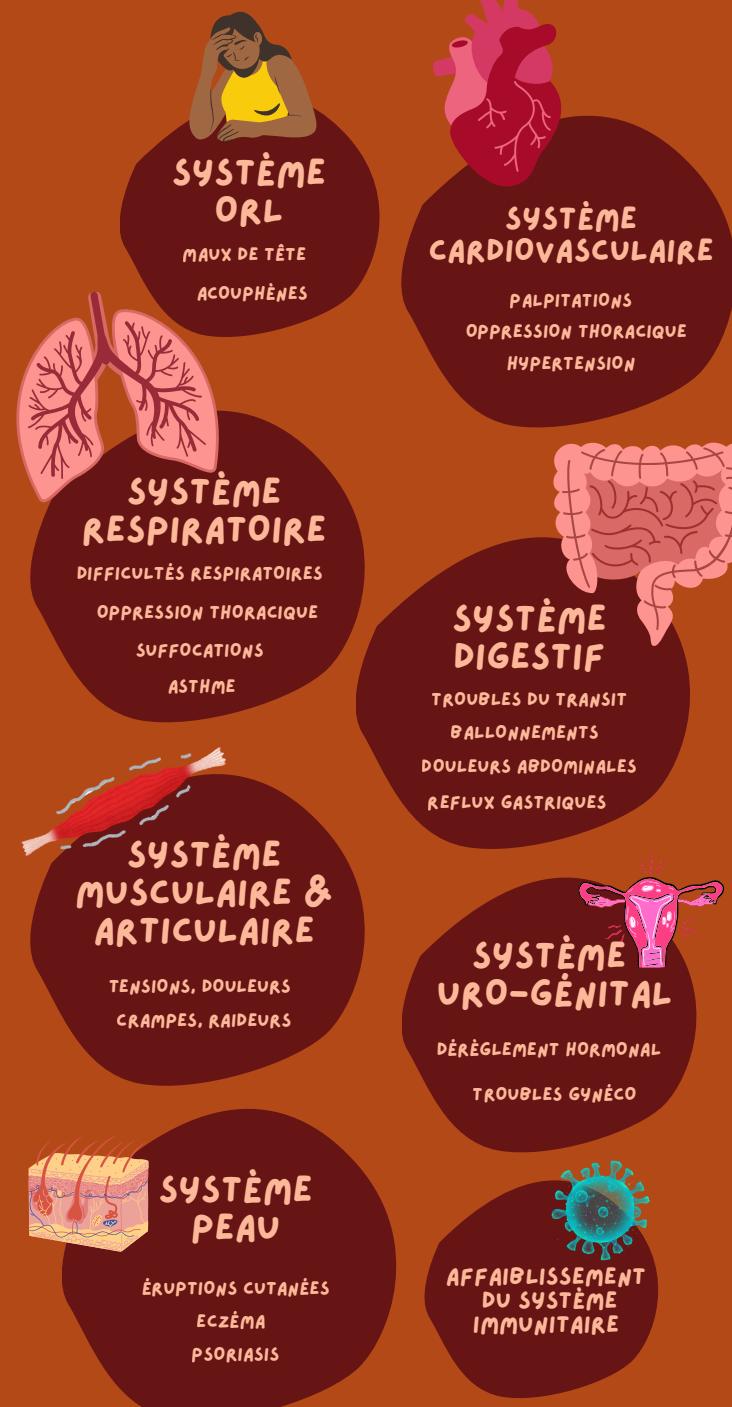
"Peur d'avoir peur"

Peur
Angoisse

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



Tensions : visage, mâchoire, cervicales, épaules, bras

Difficultés respiratoires, douleurs thoraciques, oppression, palpitations

HYPERPRÉSENCE DU HAUT DU CORPS

DIMINUTION DE LA PERCEPTION DU BAS DU CORPS

Peu ou pas de respiration ventrale, déséquilibre, mauvaise perception du centre de gravité, peu de perception des appuis au sol, sensation de jambes molles

LA CRISE D'ANGOISSE

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

Frissons
Sensation de chaud ou de froid

Vertiges,
étourdissements

Transpiration ++

Sensation de devenir "fouille"

Sensation de mourir

Accélération du rythme cardiaque

Difficultés à respirer

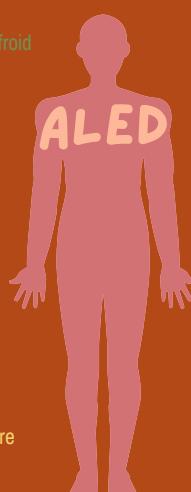
Nausées,
 vomissements

Sensation d'étouffement

Sensation d'engourdissement

Douleur ou oppression thoracique

États dissociatifs (dépersonnalisation, déréalisation)



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